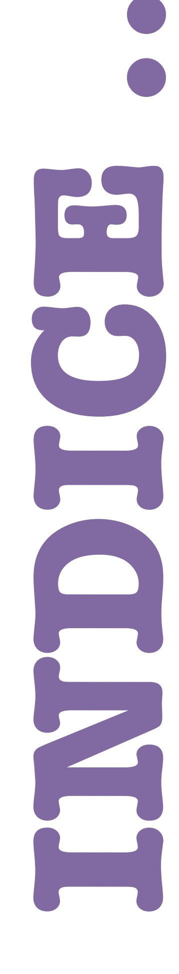


METODO Silva DE VIDA

- Manual de Referencia -


EL
METODO SILVA


INDICE ...



CONTENIDO



Introducción

"El descubrimiento de que la inteligencia humana pueda aprender a funcionar con conciencia en las frecuencias Alfa y Teta del cerebro, pasará a la historia como uno de los mayores logros del hombre. Sin duda este descubrimiento cambiará nuestros conceptos de la mente, Psicología, Psiquiatría, Psicoanálisis, Hipnoanálisis y Subconsciente."

José Silva

Bienvenido y Felicitaciones en una de las más importantes decisiones de tu vida. Al estudiar el **Método Silva** aprenderás a usar tu mente como los grandes genios de todos los tiempos y lograrás mejorar diferentes aspectos de tu vida. Ahora eres uno de los millones de personas en el mundo que han aprovechado este único programa.

Medios de comunicación nacionales e internacionales como: New York Times, Life, The National Observer, Chicago Sun Times, The Boston Globe, Harper's Bazaar, Coronet, Mademoiselle, The Woman, APA Monitor, Milwaukee Sentinel, Caballero, Midnight, Ingénue, The Detroit News, The Enquirer, Playboy, The Tucson Daily Citizen, Family Circle, y muchos otros en los Estados Unidos y el mundo han escrito artículos favorables sobre el Método Silva.



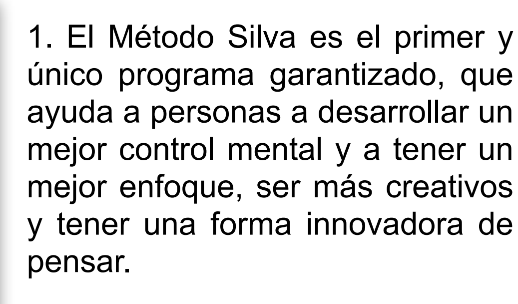
LOS COMIENZOS

Personas en todo el mundo han aprendido a vivir una vida más sana, feliz y productiva. El Método Silva es el líder mundial en la enseñanza de aplicaciones prácticas y la optimización de poderosos ejercicios y técnicas mentales.

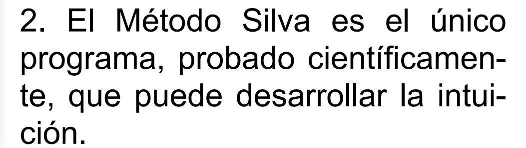
El Método Silva te enseñará a usar herramientas y técnicas que incrementarán tu imaginación, creatividad, intuición y tu capacidad para resolver problemas, integrando el lado intuitivo y el racional de tu conciencia.

El revolucionario descubrimiento de José Silva aclaró que un extraordinario funcionamiento mental es el resultado de tener control de los estados de las ondas mentales y una dirección consciente de la mente.

Son dos las razones del rápido crecimiento, increíble éxito y aceptación mundial del Método Silva:



1. El Método Silva es el primer y único programa garantizado, que ayuda a personas a desarrollar un mejor control mental y a tener un mejor enfoque, ser más creativos y tener una forma innovadora de pensar.



2. El Método Silva es el único programa, probado científicamente, que puede desarrollar la intuición.

El descubrimiento efectuado por el Sr. José Silva sobre la nueva ciencia denominada Psicorientología, ha llevado a millones de personas a tener un mayor control de sus vidas. Psicorientología es la ciencia de orientar o dirigir la mente.

Graduados del Método Silva han aprendido a guiar sus mentes a alcanzar metas mayores de las que ellos previamente creyeron posible.


EL
METODO SILVA


COMENCEMOS…



Despertando al Genio en Ti

Personas como tú han aprendido a trabajar en bajas frecuencias mentales manteniendo conciencia. Esto lo alcanzan en solo horas de practicar los ejercicios de entrenamiento mental del Método Silva.

Estudios científicos independientes han demostrado que la actividad de las ondas cerebrales Alfa son asociadas con niveles mentales de conciencia, tranquilidad, descanso y relajación. Esta actividad Alfa también se asocia a la inspiración, creatividad, sanación acelerada, concentración, aprendizaje y habilidades psíquicas.

Al aprender a estar consciente en niveles profundos de frecuencia Alfa, manejarás tu estado interno, enfocar tus pensamientos, encontrar soluciones rápidamente y manifestar tus metas. Lograrás desarrollar tu lado creativo y, con práctica, despertarás tu lado intuitivo o psíquico, aprendiendo a "sentir" con más de tus cinco sentidos. Esto cambiará tu vida.

La llave para despertar al genio en ti es desarrollar tu creatividad, pensamiento intuitivo y una conciencia refinada alcanzando funcionar al máximo.

Puedes usar lo prendido en este curso para resolver problemas efectivamente en tu vida y en este mundo.

Con práctica, aumentarás y perfeccionarás tus nuevas habilidades logrando cambios positivos en tu salud, desarrollo personal, tranquilidad emocional y prosperidad. Tu mundo será un mejor lugar donde vivir.



TUS METAS

¿Qué es lo que quieres alcanzar o lograr? Todo es posible. Pero primero debes definir claramente tus metas.

Este espacio es para que escribas claramente tus metas. Escoge algo que sea deseable, creíble y que puedas experimentarlo con tus sentidos y emociones.

Metas a Corto Plazo:

____

____

____

____

Metas a Mediano Plazo:

____

____

____

____

Metas a Largo Plazo:

____

____

____

____



Historia

El Método Silva de Control Mental es el primer programa desarrollado para ayudar a la gente a aprender a entrar en el **Estado Alfa** con conciencia controlada, de modo que puedas aprender a usar el hemisferio cerebral derecho para pensar.

La investigación que dio origen a El Método Silva comenzó en Laredo, Texas en 1944. El propósito inicial de José Silva era encontrar una forma de ayudar a sus hijos a mejorar su capacidad de concentración y su memoria para aprender más y obtener mejores calificaciones en la escuela. Esta investigación es la base del Método Silva que ha ayudado a mejorar las vidas de millones de personas en el mundo.

Practicar las técnicas del Método Silva y aprender a usarlas con eficacia en tu día a día te ayudará a mejorar aún más tu vida.



RESULTADOS INESPERADOS

De 1944 a 1953, el Señor Silva trabajó con sus hijos y superó sus metas originales. Además de aprender a relajarse, concentrarse y mejorar su memoria, empezaron a desarrollar sus facultades intuitivas.

Durante los siguientes 10 años, el Sr. Silva estudió a 39 personas adicionales, niños y adultos, entrenándolos a ser más intuitivos.

En los siguientes años, entrenó a diferentes grupos de 20 personas cada uno con diferentes edades y género. Durante todo ese tiempo fue perfeccionado **El Método Silva**.

EL METODO Silva SE HACE CONOCIDO

En 1966 un grupo de personas de Amarillo, Texas, pidieron al profesor Silva que les enseñara lo que había descubierto. Así nació la primera Serie de Conferencias Básicas.

Durante 2 años el profesor Silva fue el único instructor. En 1968 se certificó al primer instructor Silva, Nelda Sheets, parte del grupo de Armadillo. Otros siguieron y en 1969 se unió Harry McKnight y el Método Silva empezó a crecer. Empezó en los Estados Unidos y luego en otras países.

En años siguientes, el Método Silva, ha sido enseñado a personas de 103 países, y traducido a más de 25 idiomas: Español, Chino Mandarín, Francés, Coreano, Italiano, Japonés, Griego, Ruso, Portugués, y otros.

El Método Silva, puede ayudarte como lo ha hecho con millones de personas, lo único que pide de ti es que sigas las instrucciones para entrar en nivel alfa y usar las técnicas, y que practiques, practiques y practiques.



Conceptos





Una investigación científica reciente ha revelado que las personas más exitosas usan diferente su mente y cerebro comparado con las personas comunes. Usan más de su potencial mental y lo usan de una manera especial. El Método Silva te enseña cómo usar más de tu mente de forma creativa y positiva.

Tu cerebro vibra con energía eléctrica; así como tu corazón late con energía eléctrica tantas veces por segundo. Cuando estás profundamente dormido, vibra muy lento.

Cuando estas en el nivel de sueño liviano, donde se producen los sueños, tu cerebro vibra con mayor rapidez. Cuando estás bien despierto, vibra aún más rápido.

Cuando estás bien despierto, mirando las cosas y pensando de manera lógica, tu cerebro vibra unas 20 veces por segundo. Los científicos lo llaman “el Nivel de Frecuencia Cerebral Beta”.

Cuando estás muy relajado, en el nivel del sueño liviano, tu cerebro vibra más lento, entre 7 y 14 vibraciones o ciclos por segundo. Los científicos lo llaman “el Nivel de Frecuencia Cerebral Alfa”.

Existen frecuencias cerebrales aún más lentas, conocidas como Teta y Delta. Delta es la más lenta que corresponde al sueño profundo.

“Cuando estás muy relajado, en el nivel del sueño liviano, tu cerebro vibra más lento, entre 7 y 14 vibraciones o ciclos por segundo. Los científicos lo llaman “el Nivel de Frecuencia Cerebral Alfa”.”



Desarrollo del Ser Humano

Antes de nacer, tu cerebro y sistema nervioso se desarrollan. Las primeras frecuencias detectadas son Delta.

Aprendemos a usar nuestro cerebro por etapas. El cerebro de un bebe de menos de 4 años, funciona principalmente en frecuencia Delta. Delta se relaciona con el estado de sueño profundo y es obvio ya que los bebes duermen mucho en esta etapa.

Al crecer el bebe comienza a usar más y más su cerebro. Niños entre los 7 y 14 años utilizan la frecuencia Teta.

Al llegar a la edad de 7 años, existe un cambio en el funcionamiento del cerebro y utilizan las frecuencias más altas con mayor frecuencia. Nos referimos al nivel Alfa, que los niños usan intensivamente entre los siete y los catorce años. En esta etapa de desarrollo los niños son muy imaginativos y aprenden con facilidad. El nivel Alfa es donde se concentra la energía del cerebro, en el centro del espectro de las frecuencias.

En la adolescencia, sucede un fenómeno interesante, se hace predominante el uso de la frecuencia Beta, esta frecuencia se asocia al hemisferio izquierdo del cerebro o el lado objetivo.

Se cree que un reducido porcentaje de la población llega a la madurez usando ambos lados del cerebro: el lado izquierdo, objetivo o racional y el lado derecho, intuitivo o subjetivo.

El hemisferio cerebral izquierdo se asocia con el pensamiento lógico, y con las experiencias del mundo físico. Se cree que es el lado dominante del cerebro. El hemisferio cerebral izquierdo almacena experiencias de lo que ves, oyes, hueles, saboreas y sientes.



El hemisferio cerebral derecho es más visual, procesa todas tus experiencias (reales o imaginarias) de manera intuitiva, holística y aleatoriamente.

Los niños pequeños usan muchísimo su imaginación. Pero, a medida que maduran, se interesan en aprender todo lo que pueden del mundo físico que los rodea y pueden llegar a dejar de usar la imaginación. Pueden desarrollar el hemisferio cerebral izquierdo y no el derecho para pensar.

La mayoría de personas, con más de 14 años, ya no utilizan la frecuencia cerebral Alfa conscientemente. Cuando sus cerebros se aquietan y entran a Alfa, empiezan a soñar despiertos o se quedan dormidos. Estas personas han aprendido a usar principalmente el hemisferio cerebral izquierdo.



Usando Todo el Cerebro

¿Cómo puedes mejorar tu habilidad aprendiendo a usar el potencial de ambos lados del cerebro?

Es mucho más fácil bailar con ambas piernas que con una sola. Lo mismo sucede con tu cerebro. Las personas que se destacan en diferentes campos forman parte del 10% de la humanidad que desarrollaron la habilidad de usar ambos hemisferios. Al aprender a usar efectivamente ambos lados de tu cerebro, tu también tendrás más habilidades que antes.

El hemisferio izquierdo es la parte lógica. Es muy importante y útil en ciertos momentos, mientras que en otros solo obstaculiza. Años atrás, muchas personas que pensaban con el lado izquierdo de su cerebro fueron las que creían que era imposible crear una máquina que vuele. Nadie lo había hecho antes, por lo que era lógico pensar que nadie lo podía hacer.

El lado derecho del cerebro no está limitado por la lógica. Este lado es creativo, intuitivo, no conoce de tiempo o espacio y trabaja con películas mentales. Es el lado que te ayuda a alcanzar lo que deseas. El tener fe que lo vas a poder manifestar previene que tu lado izquierdo del cerebro te llene de dudas.

Si quieres aprender a pensar con el hemisferio derecho, primero debes de aprender a aquietar tu cerebro hasta el nivel Alfa, como si tuvieras entre 7 y 14 años nuevamente.

Si trazamos un gráfico de la forma como se desarrolla el uso de nuestro cerebro, este tendría la forma de una "Y". La base de la columna representa las frecuencias más bajas, frecuencias que usan los bebes y adultos en un sueño profundo.

La línea que sube de la base representa a una persona de aproximadamente 10 años que puede funcionar con conciencia en el nivel Alfa sin dormirse. La parte superior de la "Y" representa el cerebro con 2 cámaras, los hemisferios izquierdo y derecho.

En Alfa, 10 ciclos por segundo, puedes usar el lado izquierdo o derecho del cerebro representado por las líneas diagonales a la izquierda o derecha de la "Y".

Pero una vez alcanzada la madurez, tu cerebro funciona en las frecuencias de ondas cerebrales más rápidas. Al crecer usando solo el hemisferio cerebral izquierdo, el lado izquierdo de la "Y", limitas tu habilidad de usar el lado derecho del cerebro, a menos que aprendas a reducir la velocidad de tus ondas cerebrales hasta llegar al nivel Alfa…
sin quedarte dormido.

Una vez que aprendas a reducir conscientemente las frecuencias de tu cerebro hasta el nivel Alfa, podrás aprender a usar e integrar el hemisferio derecho con el izquierdo.

Para esto ha sido diseñado **El Método Silva**. Te enseña a usar las frecuencias Alfa conscientemente. Aprendes a combinar los beneficios de utilizar ambos hemisferios para llegar a un alto nivel de conciencia y te facilita el poder alcanzar tus metas.





Usando Todo el Cerebro

El Método Silva te ayudará en todas las áreas de tu vida: cómo mejorar tu salud y memoria, cómo aprender más rápido, cómo triunfar en los negocios y aumentar tu capacidad para ganar dinero, cómo mejorar tus relaciones interpersonales, encontrar amor y felicidad, y mucho más.

EL SECRETO DEL EXITO

Con certeza podemos decir que personas exitosas forman parte del grupo de personas que tienen la habilidad de pensar usando ambos lados del cerebro.

La combinación del poder de ambos hemisferios en nivel Alfa y una alta concentración te ayudan a establecer y alcanzar metas. El ser constante y persistente harán que se realicen tus metas.

El primer paso es aprender a ingresar al nivel Alfa manteniendo conciencia. La práctica de una relajación controlada te dará la confianza necesaria para alcanzar el estado Alfa cuando lo desees.

Al principio, debes de utilizar una rutina específica hasta que tengas la experiencia necesaria pera funcionar en estado Alfa. Más adelante alcanzarás todos los beneficios de estado Alfa, sin pasar por la rutina de relajación.

Debes de aprender a concentrarte y mantener tu atención o enfoque. Si sufres distracciones mientras practicas los ejercicios mentales, haz una pausa y reconoce la distracción para luego regresar tu atención al ejercicio.

Date el permiso de relajarte. Si te sientes tenso, toma una respiración profunda. En el mundo subjetivo atraes lo que deseas, manten tu mente enfocada en lo que deseas.

MEDITACION

La Meditación describe el estado de introspección en el que enfocas tu atención en un pensamiento u objeto. Usualmente se relaciona a la Meditación como parte de las religiones de Oriente, donde se ha practicado por más de 5,000 años. Ahora es una corriente importante en las culturas occidentales. Engloba una amplia variedad de prácticas espirituales que enfatizan las actividades mentales o la quietud. La Meditación se puede utilizar para el Desarrollo Personal, para enfocar tu mente a Dios o para alcanzar la paz.

Comúnmente se define a la Meditación como:

- El estado de concentración relajada en la realidad del presente;
- El estado que se experimenta cuando la mente se libera de todo pensamiento;
- La concentración en la que la atención se libera de cualquier inquietud;
- El enfoque de la mente en un objeto específico, como un estado religioso, la propia respiración o un mantra;
- El invocar la guía o ayuda de un poder supremo.

La Meditación puede ser usada con propósitos religiosos, pero antes de que se introduzca en Occidente, fue usada en contextos como las artes marciales. Primero la usaron los Teosofistas y después por un gran número de religiones y movimientos espirituales como el Yoga y el movimiento de la Nueva Era.

Algunos sinónimos de Meditación son: Centralización, Rezo, Soñar Despierto, Ensueño, Nivel o Estado Alfa, Relajación Profunda, Auto-Hipnosis, Contemplación, Plano Básico.



Limpiando la Mente



El Pensamiento Positivo se refiere a pensar y hablar de las cosas que deseas. Y el pensamiento negativo es pensar y hablar sobre las cosas que no deseas. El pensamiento positivo es un aspecto muy importante para el Método Silva como para tu vida.

Cada vez que dices "No puedo.., No quiero..., Pero..., Intentare..., Debería..., Tengo que..." estas enredado dentro de un pensamiento negativo. Este tipo de pensamiento es como el negativo de una foto, es lo opuesto de la imagen positiva que deseas tener. Nuestra conciencia necesita que le digas qué es lo que deseas para tener resultados. Enfocarte en lo negativo tiene el potencial de atraer resultados negativos.

Evita frases como "Esto me enferma", "No puedo verlo", "Me da dolores de cabeza" y otros. Estas frases crean imágenes mentales que no deseas. Si en algún momento utilizas alguna de estas frases, solo di "cancelado, cancelado" para eliminar lo negativo. Debes de rearmar tu frase o reprogramarte con una frase positiva, palabra o imagen mental alineado a lo que deseas conseguir.

Utiliza declaraciones o afirmaciones positivas sobre estar saludable, tener el control, ser feliz. Acuerdate de utilizar cada vez que puedas la frase "Cada día estoy mejor y mejor". Utiliza esta frase para hacerte acordar de lo feliz que eres, vives en control y que puedes alcanzar todas las cosas que deseas. Con esto, tu vida tendrá un gran impacto positivo.

3 PASOS PARA LIMPIAR TU MENTE

1. **RECONOCIMIENTO:** debes de ser capaz de reconocer que el pensamiento que estas expresando no te beneficia.
2. **CANCELADO, CANCELADO:** necesitas cancelar el pensamiento o declaración negativa.
3. **SUSTITUCION:** debes de sustituirlo con algún pensamiento alternativo que esté alineado a lo que deseas.



Fe: Sistema de Creencias



El sistema de creencias de la Fe está compuesto de energías subjetivas como el deseo, creer en algo y las expectativas. Esto se refuerza a través del reconocimiento, práctica y acciones adecuadas.

El Deseo es una fuerza motivadora. Esta fuerza nos llena de energía y nos mueve hacia nuestras metas. Para aumentar la fuerza de tu Deseo, repite mental o verbalmente lo que deseas y escribe todas las razones por las que deseas ser exitoso en alcanzar tus metas. Después, refuerzalo programandote con imágenes, pensamientos y sentimientos de lo que deseas.

El Creer es lo que te mantiene entre el Deseo y las Expectativas. El creer establece los límites de lo que puedes alcanzar. Es una declaración que te haces a ti mismo sobre lo que entiendes como verdadero y guía tus experiencias de vida.

Por ejemplo, cambiar lo que crees de la siguiente afirmación, “Tengo tantos problemas que nunca voy a ser feliz” a “Resolveré todos mis problemas y crearé una gran felicidad en mi vida” tendrá el potencial de cambiar tu vida completamente.

Una buena forma de saber lo que crees que mereces es ver cómo vives tu vida. Si tus creencias sobre la vida, el amor, la salud, la felicidad y abundancia funcionan para ti, entonces mantenlas. Si no es así, cambialas.

Un fuerte sistema de creencias que trabaja de la mano a un programa efectivo de programación te llevarán a alcanzar tus metas.

Cree en ti mismo y en tu derecho a tener lo que buscas. Cree que existe una solución a todos los problemas. Cree que tienes el potencial para hacer que las cosas sucedan. Cree que puedes y eres digno.

Todo lo que puedes concebir, creer y desear lo puedes alcanzar cuando apliques las habilidades aprendidas en este curso.

La Expectativa te compromete con el resultado que buscas. Es la creencia que lo que deseas se va a manifestar. Es muy importante que reconozcas que la meta o situación que deseas empieza en la dimensión subjetiva y que es una realidad en esta dimensión. Al entender esto, solo queda que continúes visualizando tus metas para ayudarte a manifestarla en tu realidad física.

El Deseo, el Creer y la Expectativa, son energías subjetivas que no se pueden medir físicamente, pero teniendo en cuenta tus experiencias pasadas, puedes saber cuanto deseo, creencia y expectativa necesitas tener para alcanzar lo que deseas.

Fe: Sistema de Creencias

El Reconocer que una creencia está trabajando para ti o en contra tuyo es un componente vital de un fuerte sistema de creencias. Mantén las creencias que te funcionan y escoge conscientemente cambiar o eliminar las que no te están ayudando.

Cada uno de los ejercicios mentales en este curso está diseñado para ayudarte a alcanzar tus metas y a fortalecer la creencia que puedes hacer cambios positivos en tu vida.

La Práctica te ayuda a mantener un sistema de creencias positivas o ganadoras. Entrar en estado Alfa diariamente y utilizar las herramientas y técnicas aprendidas te dará la oportunidad de familiarizarte con la meditación, experimentar tu "nuevo yo" y fortalecer tus nuevas creencias positivas.

La Acción en los niveles Alfa y Beta es necesaria y debe ser congruente con tus metas. Realiza las acciones necesarias para ayudarte, soportarte y mantenerte en el camino deseado y mostrarte lo comprometido que estás con tus metas.





El Cerebro

La vibración promedio del estado de completa vigilia o conciencia es normalmente de unas 20 vibraciones, o ciclos por segundo. Frecuencias cerebrales entre 14 y 21 ciclos por segundo se denominan Actividad de Ondas Cerebrales Beta. Se las relaciona con el mundo exterior. El cerebro percibe y recopila información usando los sentidos externos o físicos y es consciente del tiempo y el espacio. Esto se relaciona con un nivel exterior consciente de la mente.

Las vibraciones más lentas, entre 7 y 14 ciclos por segundo, se conocen como Ondas Cerebrales Alfa. Este nivel se asocia con la creatividad, imaginación, intuición y soñar despierto. Estando en Alfa, se piensa dinámicamente, esto quiere decir que tu mente puede cuestionar, explorar, deducir y crear soluciones a sus problemas.

Las frecuencias entre 4 y 7 ciclos por segundo, se denominan Ondas Cerebrales Teta con un pensamiento pasivo e inductivo. Tu mente aceptará la información pero no puede cuestionarla y mantenerse en Teta al mismo tiempo. En el momento en que uno empieza a cuestionar, las frecuencias del cerebro suben hacia Alfa o Beta.

Alfa y Teta no tienen que ver con el mundo físico ni con los sentidos físicos, en esta dimensión no tenemos conciencia del tiempo ni el espacio. Esta es la dimensión donde podemos usar nuestra intuición y sentidos subjetivos para ayudarnos a alcanzar nuestras metas.

Se dice que en este nivel de conciencia, conocido también como subconsciencia, domina nuestro pensamiento y comportamiento como resultado de los acondicionamientos pasados. Las ondas cerebrales Alfa y Teta no son SUB- para nosotros ya que somos capaces de ingresar conscientemente a estos niveles y cambiar el acondicionamiento previo.

Las frecuencias por debajo de 4 ciclos por segundo, a las que llegamos durante el sueño profundo, se denominan Frecuencias de Ondas Cerebrales Delta. Se dice que muy pocas personas son capaces de recordar información cuando están en niveles Delta. Por el momento se sabe poco sobre el nivel Delta.

DOS MUNDOS

Identificamos las frecuencias Beta utilizando nuestros sentidos externos y nos regimos por las leyes de espacio y tiempo. El mundo físico consiste de todo lo que podemos percibir con nuestros sentidos, incluyendo lo que los científicos y la tecnología nos pueden revelar. El mundo físico es también conocido como el mundo exterior o el mundo objetivo.

Identificamos el mundo intangible utilizando las frecuencias Alfa, Teta y los sentidos internos. El mundo intangible consiste de pensamientos, emociones, percepción extrasensorial, espiritualidad, o en otras palabras, todo lo que no se encuentra incluido en el mundo físico. El mundo intangible es también conocido como el mundo nofísico, mundo espiritual, mundo interno o el mundo subjetivo.



Evolución del Cerebro

Ritmo Cerebral (ciclos por segundo)
21
14
7
4
MUNDO OBJETIVO
Vista, Sonido, Olor,
Tacto, Sabor
Tiempo - Espacio
BETA
ACCION
SEGUNDO NIVEL
de CONCIENCIA
ALFA
PENSAR
PRIMER NIVEL
de CONCIENCIA
MUNDO SUBJETIVO
No hay Tiempo
No hay Espacio
No hay Ubicación
Plano Basico
THETA
DORMIR
INCONSCIENTE
DELTA

El cuadro con la Escala de la Evolución del Cerebro fue desarrollado para representar diferentes temas con respecto a la evolución y el desarrollo del cerebro humano. Los científicos afirman que el cerebro se formó a lo largo de millones de años, rn un proceso gradual adicionando diferentes partes al cerebro para alcanzar frecuencias cada vez más altas con un amplio rango de capacidades.

Es un mapa que nos ayuda a ilustrar nuestros conceptos sobre cuerpo, cerebro y mente. Horizontalmente, el lado izquierdo representa al cuerpo, el centro representa el cerebro y, el lado derecho a la mente.

A la mano izquierda, la pista con los números representa la rapidez con la que vibra el cerebro en ciclos por segundo.

Verticalmente, esta dividido en secciones de frecuencia de ondas cerebrales denominadas por varios científicos como: Beta, Alfa, Teta y Delta.

A pesar que la Escala de la Evolución del Cerebro está desarrollada en un plano bidimensional, en el Método Silva se dice que “entras” no “bajas” a tu nivel y que “sales” y no “subes” de él.



Tomando Conciencia

Una de las cosas que aprenderás aquí es cómo funcionar con conciencia en el nivel **Alfa**. También aprenderás a ingresar al nivel **Teta** para corregir problemas con raíces en este nivel.

El plano básico es el nivel que se muestra en el cuadro con 7 ciclos por segundo. El objetivo es poder funcionar conscientemente y corregir problemas mientras el cerebro funciona en frecuencias tan lentas como 7 ciclos por segundo. Puedes aprender a ingresar al nivel **Teta** (5 ciclos por segundo) para resolver los problemas con raíces profundas en este nivel pero cuando tu mente se activa para corregir dichos problemas, tu cerebro se reajusta a aproximadamente 10 ciclos por segundo.

Si se le enseña a un niño de 7 a 14 años a usar ambos hemisferios del cerebro para pensar y utilizar el máximo de su potencial, conservará esta capacidad a lo largo de toda su vida adulta.

Con la práctica, serás capaz de usar frecuencias más bajas y mantener conciencia. Además entrarás en niveles mentales más profundos, esto quiere decir que ingresarás a un mundo no físico, que no puede ser identificado mediante mediciones físicas. Es una experiencia muy personal y subjetiva el ingresar a estos niveles de profundidad mental.

ANTIGUAS PROGRAMACIONES

Muchas experiencias de la niñez están almacenadas en niveles muy profundos, y estas experiencias influyen en nuestro comportamiento actual. Por ejemplo, se puede estimular a un niño para que coma “todo lo que tienes en el plato y crezcas mucho”… Esto es bueno para un niño que crece con rapidez y corre de un lado a otro gastando gran cantidad de energía. Pero si un adulto tiene la misma programación profundamente arraigada, y el adulto ya no crece o no gasta energía como antes, la antigua programación “Come todo…y crece mucho” puede ser un problema.

¿Te dijeron alguna vez que estudies mucho para tener buenas notas y ser exitoso en la vida? Esto es una programación que relaciona buenas calificaciones con el éxito en la vida. Si las calificaciones fueron mediocres, la programación te conducirá a un nivel de éxito mediocre en la vida.

Pero no todos los que han tenido calificaciones mediocres siguen siendo mediocres después. No todos continúan creciendo y creciendo. Son programaciones que pueden ser modificadas. Para cambiarlas, tienes que insertar nuevas instrucciones en el mismo nivel en el que las antiguas programaciones fueron almacenadas.

Muchas personas sin entrenamiento se quedan dormidas cuando intentan reducir frecuencias cerebrales. Con el Método Silva aprenderás a llegar a frecuencias más bajas manteniéndote despierto, para poder alterar tus programaciones anteriores.



Perspectiva Amplia

La arquitectura de nuestro cuerpo dicta que nuestra conciencia use a nuestro cerebro como una herramienta con la que recaudar información y tu mente tiene la facultad de afinar o interpretar dicha información.

Dentro de nuestro cerebro y el sistema sensitivo de nuestro cuerpo, nuestra inteligencia recopila información para poder resolver problemas. El cerebro, de naturaleza física, se rige por las leyes de tiempo y espacio, y se limita por lo que puede percibir.

La mente tiene la facultad de enfocarse a lo largo del tiempo y el espacio. Como tus ojos deben de enfocarse a imágenes cercanas o lejanas, nuestra conciencia se enfoca a través de nuestra mente a eventos cercanos o lejanos, en el pasado, presente o futuro, haciendo que el cerebro funcione en diferentes frecuencias.

Al meditar, nuestra mente se enfoca y reducimos nuestra frecuencia de ondas cerebrales. Cuando necesitamos estar conscientes, nuestra mente se vuelve a enfocar a una frecuencia de ondas cerebrales más alta.

Desde el Microcosmos al Macrocosmos, la conciencia humana siempre esta buscando información y tiene la capacidad de encontrarla.

En este curso aprenderás y ganarás experiencia en cómo usar tu mente para fomentar el cambio en tu mundo físico. Con práctica, aprenderás a alcanzar todo lo que desees.

HIPNOSIS

Actualmente se usa la Hipnosis, principalmente, para estudios científicos de investigadores y practicantes.

La Hipnosis es un proceso psicológico natural en donde se suprime la facultad del pensamiento crítico y se establece un pensamiento y percepción específico. A pesar de que algunas personas experimentan aumento de susceptibilidad y sentimientos subjetivos de un "estado alterno de conciencia", esto no es lo común. Se pueden alcanzar algunos estados de hipnosis mediante sugestiones simples que nutre la controversia sobre el estado hipnótico.

Existe una distinción importante entre las teorías de Hipnosis en "estado" y en "no estado". Teóricos del "estado" de Hipnosis creen que el estado alterado de conciencia es el centro principal de la Hipnosis, mientras que, teóricos del "no estado" de Hipnosis creen que procesos psicológicos simples como el enfoque de atención y la expectativa son suficientes para explicar el fenómeno hipnótico.

Una definición fisiológica del estado de hipnosis menciona que puedes resolver problemas como fumar, manejo de peso, fobias, mejora en deportes, etc. ingresando al nivel Alfa.

Otra definición fisiológica dice que se requiere ingresar a Teta para un cambio terapéutico. El estado Teta se relaciona con la Hipnosis ya que se usa para cortar la sensación de dolor en cirugías y la reducción de la sensibilidad en la piel (en Teta y Delta).

El leer, ver películas y meditar pueden ser formas de Hipnosis.

Fuente: Wikipedia


EL
METODO SILVA


A PRACTICAR ...



Relajación

En la primera parte del curso del Método Silva aprenderás a relajarte en cualquier momento que lo necesites o desees. Una relajación controlada es el estado básico que se utiliza en los ejercicios y al realizar las técnicas.

En el **Método Silva** aprenderás a relajarte física y mentalmente estando en estado Alfa. Relajarte por los 15 minutos recomendados diariamente reduce los niveles de estrés y en el proceso fortalece tu sistema inmune haciéndote más resistente a enfermedades. Científicos han encontrado que las enzimas del estrés se disuelven cuando uno está relajado.



TECNICAS PARA FROFUNDIZAR

El método de Relajación Fraccionada libera la tensión muscular del cuerpo por partes hasta que todo el cuerpo se encuentra relajado. La relajación fraccionada se utiliza comúnmente como preparación para la Meditación y la Hipnosis. Es una buena técnica de relajación de por si ya que es más fácil relajar una parte específica del cuerpo que el cuerpo completo. Expertos pueden relajar todo su cuerpo en segundos.

Algunas técnicas de relajación comienzan en los pies y terminan en la cabeza, el Método Silva comienza por relajar la cabeza y termina en los pies.

La cuenta regresiva es un ejercicio que te ayuda a ganar experiencia en profundizar. Puedes practicar contando del 100 al 1, o del 50 al 1. La mayoría de ejercicios del Método Silva usan una cuenta regresiva del 10 al 1 para ayudarte a ingresar a un nivel mentar saludable y profundo.

Al realizar los ejercicios mentales, recuerda que tu lugar ideal, es un lugar donde puedes sentirte calmado y tranquilo. Con práctica, podrás utilizar un lugar imaginario como tu lugar ideal.

Respiraciones profundas y rítmicas impulsan oxígeno a todo tu cuerpo y lo energizan, calman y refrescan ayudándote a relajarte.



Entrando al Nivel Alfa

ALFA: EL NIVEL DEL PLANO BASICO

La forma estándar de relajarte e ingresar al estado Alfa es el de asociar un número específico con un estado deseado. El número 6 es el estado de conciencia exterior; el número 5 es la fatiga o peso en los ojos; el número 4 es para cerrar tus ojos y estás listo para relajarte.

Al entrar al número 3, relajación física, aprenderás a relajarte completamente de la cabeza a los pies. Enfocarás tu atención a diferentes partes de tu cuerpo liberando y relajando la tensión y cualquier presión negativa que tengas.

El número 2 representa la relajación mental, estado en el que ingresarás a escenarios de tranquilidad.

El número 1 es el plano básico en el que aprenderás a utilizarlo para todo lo que desees. Una verdadera relajación significa relajar cuerpo y mente mientras reduces las frecuencias de ondas cerebrales.



INGRESANDO A NIVEL

Entrar en nivel es tan fácil como cerrar los ojos y tomar una respiración profunda. Sin embargo, recomendamos usar una de las técnicas del Método Silva para que puedas manejar mejor tus experiencias. Aquí tienes algunas:

** Método del 5 al 1*
** Cuenta Regresiva*
** Técnica de los 3 Dedos*
** Método del 3 al 1*
** Técnica del Vaso de Agua*
** 3 Respiraciones Profundas*



Entrando al Nivel Alfa

MAS PROFUNDO

“Más Profundo” no se refiere a las frecuencias de ondas cerebrales, sino hablamos de “Más Bajo”. Cuando practiques y alcances un nivel más profundo de tu mente, esto se refiere a que has aumentado tu sentido de conciencia.

La mente no es física, tu mente no emite ninguna energía física que pueda ser medida. Por el contrario, tu cerebro sí transmite energía física que puede ser medida con un electroencefalograma.

Ya que tu mente es intangible y una función sensorial de tu inteligencia, no existe ninguna energía asociada a ella.

Ingresas a un nivel mental más profundo y eres consciente de tu potencial cada vez que usas un ejercicio de entrenamiento mental. Potencias el uso de tu mente al estar funcionando en estado Alfa.

Con el **Método Silva**, aprenderás a usar tu mente para influenciar y usar las dimensiones física y espiritual. Podrás detectar información con tus sentidos físicos usando tu mente, pero no podrás detectar tu mente de por si. Sin embargo, podrás usar tu mente para encontrar información de otras mentes al estar en el nivel subjetivo.

Esta es una forma innovadora de usar tu mente para captar información y crear soluciones.

PASOS PARA MEDITAR

Existen 4 partes para una meditación: Entrada, Profundización, Programación y Salida.

El Estado del Genio y el Estado de Beneficio son ejemplos de la programación del Método Silva.

El Estado del Genio

La diferencia entre la mentalidad de genio y la mentalidad promedio, es que el genio usa más de su mente y de una forma especial. Ahora estas aprendiendo a usar más de tu mente y a usarla de una manera especial.

El Estado de Beneficio

Hay un gran número de afirmaciones en el curso del Método Silva que son beneficiosas para ti y las puedes repetir de tiempo en tiempo cuando estas en nivel.

- Mis facultades mentales aumentan y son para servir mejor a la humanidad
- Todos los días y en toda forma estoy mejor y mejor
- Pensamientos positivos, sugestiones e imágenes me traen beneficios que deseo.
- Pensamientos, sugestiones e imágenes negativas no me pueden influenciar
- Tengo completo control y dominio sobre mis facultades sensoriales en todos los niveles mentales
- Tengo energía y me cuido saludable, física, mental, espiritual y emocionalmente
- Siempre mantendré un cuerpo, mente y sistema inmunológico saludable

Salir de Nivel

Cuenta mentalmente del 1 al 5, abre tus ojos, estas bien despierto, te sientes sano y saludable.



Alcanza lo que Deseas

Debes pasar por 5 pasos para poder alcanzar todo lo que deseas. Estos pasos lo puedes encontrar de una u otra forma en los ejercicios del Método Silva. Cada paso es muy importante para el éxito de la técnica.

Ingresa a tu nivel y sigue los siguientes pasos.

El primer paso es reconocer el problema. Esto te ayudará a definir claramente tu punto de inicio. Es más fácil llegar a donde quieres si sabes donde estas ahora.

El segundo paso es establecer tu meta. En esta técnica en particular, te darás cuenta que incluimos también una frase para cancelar el problema. Establece tu meta claramente para no tener duda sobre lo que quieres.

El tercer paso es establecer el proceso que vas a seguir para ir desde el punto de partida a tu meta.

El cuarto paso es hacer todo lo necesario para alcanzar los resultados deseados. Necesitas acción y fe en una técnica en especial para alcanzar dichos resultados.

El quinto paso es demandar los resultados. Exígelo, cree en ellos y aceptalos. Muestra entusiasmo genuino que suma emociones positivas a tu programación.

GUIA RAPIDA DE LOS 5 PASOS

1. Reconoce la situación actual
2. Establece tus metas
3. Describe lo que vas a hacer para alcanzar tus metas
4. Toma las acciones necesarias para alcanzar tus metas
5. Demanda resultados o tu recompensa



Creencias que te Limitan

CAMBIA TUS CREENCIAS

Las creencias son pensamientos asociados a experiencias de alta carga de energía. Muchas de nuestras creencias son de nuestros primeros años de vida y frecuentemente se encuentran relacionadas con padres, colegas y la educación recibida. Estas experiencias pueden ser positivas o negativas operando a nivel subjetivo con un gran impacto en nuestras vidas.

Cuando te dicen que eres inteligente y creativo, tus experiencias serán de esta forma. Por otro lado, cuando te dicen que eres descuidado, tonto o no eres suficiente, entonces estos programas son los que regirán tus experiencias. Programas que operan a un nivel subjetivo tienen mucho poder. Cuando el programa ha sido instalado ya no puedes evaluarlo como positivo o negativo, lo aceptas como algo verdadero.

Tus creencias personales son las que quizás te han guiado en cómo has vivido tu vida y cómo vivirás el resto de tu vida. Cuando quieres cambiar una creencia actual, primero debes de evaluar las creencias que tienes actualmente y las nuevas creencias positivas que deseas crear. Después, utiliza la técnica del Espejo de la Mente para eliminar creencias negativas y para crear y manifestar las nuevas creencias positivas. Y así será.

Debes de eliminar creencias que te limiten, como la creencia que tienes poca habilidad, inteligencia, no eres suficiente o no mereces algo. Una buena forma de conocer las posibles creencias que te limitan es estar atento a las frases que incluyan la palabra “pero”.

- “Quiero ser saludable, pero con esta enfermedad nunca lo seré”
- “Desearía tener más dinero, pero con el nivel de educación que tengo no lo conseguiré”
- “Me encantaría encontrar el amor de mi vida, pero todas las buenas personas ya están con alguien”
- “Verdaderamente quiero ser feliz, pero mi pasado me traiciona”
- “Sueño con ser exitoso, pero mi suerte no me ayuda”

Haz una lista de tus “peros”:



Técnica de Control para Dormir

Después de aprender la técnica de Control para Dormir no volverás a tener una noche sin sueño o sin descanso. Ya sea que necesites usar la técnica de Control para Dormir regularmente u ocasionalmente, es importante tener esta técnica a la mano.



Puedes usar la técnica de Control para Dormir al viajar a un país con una zona horaria diferente. Esta técnica te da la posibilidad de dormir en cualquier momento sin ninguna pastilla. También te ayuda a mejorar tu creatividad e imaginación, facultades del estado de genio.

Cuando usas pastillas para dormir, estas pastillas normalmente interfieren con el ciclo normal del sueño y el soñar. Al dormir, la conciencia se mueve a lo largo de la Escala de Evolución del Cerebro en ciclos de aproximadamente 9 minutos cada uno.

En el primer ciclo del sueño, la frecuencia de onda cerebral se reduce hasta Delta y se queda ahí por buena parte de los 9 primeros minutos. En circunstancias normales, la frecuencia de onda cerebral no vuelve a ir tan bajo en los siguientes ciclos.

AFIRMACIONES

Una afirmación es una auto sugestión donde manifestamos una intención o condición deseable que meditas o repites intencionalmente para colocarla o implantarla en tu mente. Las afirmaciones pueden ser percibidas positiva o negativamente. Positivamente como la utilización de tus recursos internos y negativamente como un auto lavado de cerebro.

Se supone que las Afirmaciones son una buena forma de programar o reprogramar la mente inconsciente. Siendo más efectivas cuando se realizan las repeticiones en un estado mental y corporal de calma y tranquilidad.

La Importancia de Dormir

Estudios sobre la privación del sueño indican que es importante estar en nivel alfa por buena parte del sueño. Hay serios problemas si estas privados de sueño Alfa, la persona suele estar irritable, tener problemas de memoria y aprendizaje, y algunas veces alucinaciones cortas.

Las pastillas para dormir inducen el sueño y reducen la frecuencia de onda cerebral a Teta y las mantiene ahí por buena parte de la noche. Por esto, no disfrutas de un ritmo normal de ciclos de sueño y fuiste privado del tiempo que pudiste pasar en sueño Alfa.



Normalmente, cuando una persona no puede tener una buena noche de sueño o ha dormido mal y despierta cansado en la mañana, es porque ha estado pensando en algún problema. Tener distracciones y actividad mental hacen difícil quedarse dormido, estar adormilado en las mañanas y negarse a levantarse y enfrentar un nuevo día.

En la técnica de Control para Dormir, necesitas la suficiente actividad mental para mantenerte ocupado y no puedas concentrarte en tus problemas. La actividad mental tiene mucho detalle, es repetitiva y aburrida, tan aburrida que te pone a dormir.

Esta técnica aprovecha el lado más primitivo del cerebro, el sistema de activación reticular que nos avisa de algún peligro apagando partes del cerebro cuando la información se vuelve muy monótona.

Existen muchas razones por las que la técnica de Control Mental es tan efectiva.

La primera razón es que es una técnica utilizada en la frecuencia baja Alfa, que se asocia con meditación, a diferencia de la frecuencia Beta, relacionada con el estado despierto o de vigilia. En otras palabras, alcanzas tu meta de dormir ya que Alfa se encuentra más cerca al estado de sueño profundo que Beta. Otra razón es la repetición mental de las palabras “más profundo”.

Además, la técnica es muy efectiva ya que incorpora la cuenta regresiva del 100 al 1. La técnica de utilizar cuentas regresivas para ingresar a niveles más profundos de tu mente ha sido utilizada en otros ejercicios.

Al usar la técnica de Control para Dormir y estar determinado a tener resultados, realizarás esta técnica hasta quedarte dormido. Tu mente no quiere pasar tiempo en una tarea como esta, cuando tu mente se da cuenta que tus intenciones son serias, tu mente prefiere dejar que tu cuerpo se duerma a pasar tiempo en esta técnica.

Esta técnica utiliza todo tu cerebro. El lado izquierdo se preocupa de los números y de escribir “más profundo” en la pizarra mientras que el lado derecho se ocupa del proceso visual, la imagen de la pizarra y la acción de estar escribiendo en ella. No necesitas una imagen clara de la pizarra, con práctica lo lograrás. En las noches, solo recuerda cómo se ve una pizarra, esto es visualizar.



Atención a los Detalles



Es muy importante que dibujes un círculo grande, no uno pequeño. Escribe los números tan grande como puedas, que toquen los bordes del círculo. Después, bórralos con cuidado teniendo en cuenta cada detalle. Al prestar atención a los detalles de esta forma, no dejas que tu mente piense en los problemas del día y por ende estás más cerca a quedarte dormido.

Si es que en algún momento se desvía tu atención, no te preocupes, solo empieza nuevamente desde cualquier número. Si sientes que no estás teniendo resultados con esta técnica, revisa las instrucciones y asegurate que estas realizando todos los pasos correctamente. Quizás puede que no estés escribiendo los números correctamente, no los estas borrando por completo o no estas escribiendo “más profundo”.

Solo después de haber tenido resultados positivos con esta técnica es que podrás experimentar con alguna variación de esta técnica que trabaje mejor para ti. Todas las técnicas del Método Silva son de tipo fórmula, y funcionan mejor al seguir los pasos programados.

Al principio, necesitarás pasar por varios números antes de quedarte dormido, las noches siguientes te dormirás cada vez más rápido. Eventualmente podrás dormirte en solo unos cuantos segundos aplicando esta técnica. Es una técnica muy efectiva si persistes hasta lograr dormirte.

Puedes aplicar otras técnicas del Método Silva para resolver tus problemas diarios antes de intentar con la técnica de Control para Dormir. Con esto, estarás tranquilo y te irás a dormir sabiendo que estás haciendo tu mejor esfuerzo.

<u>HAZ UNA LISTA</u>

Antes de ir a dormir...

Escribe una lista con tus problemas y preocupaciones. Escribe al lado de cada problema un posible plan de acción para resolverlo.

Realiza esto antes de hacer tu meditación de la tarde. Este es el primer paso para resolver tus problemas.

Ejercicio: Control para Dormir

Es una técnica mental tipo fórmula que puedes usar para entrar a un sueño fisiológico, natural y muy saludable, al instante y sin problemas, en cualquier lugar, a cualquier hora y sin hacer uso de pastillas para dormir.

Después, escribe grande el número 100 dentro del círculo. Ahora procede a borrarlo teniendo cuidado de no borrar el círculo. Una vez borrado el numero 100, a la mano derecha y fuera del círculo sobrescribe o repasa la palabra **“Más Profundo”.**



Cuando necesites usar la técnica de Control para Dormir, primero debes de entrar al nivel del plano básico, nivel Alfa o nivel 1, con el método 3 a 1.

Una vez en el nivel 1, visualiza una pizarra. Mentalmente toma una tiza con la mano y un borrador con la otra.

Después, dibuja mentalmente un círculo grande en la pizarra. Escribe una X grande dentro del círculo. Luego, procede a borrar mentalmente la X del círculo comenzando desde el centro teniendo cuidado de no borrar el circulo.

Una vez borrada la X del círculo, a la mano derecha y fuera del círculo, escribe las palabras **“Más Profundo”**. Cada vez que escribas la palabra **“Más Profundo”** entrarás a un nivel mental más profundo, dirigiéndote hacia un sueño normal, natural y psicológicamente saludable.

Cada vez que repases la palabra **“Más Profundo”** entrarás a un nivel mental más profundo, hacia un sueño normal, natural y psicológicamente saludable.

Continúa escribiendo y borrando los números en escala descendiente: 99, 98, 97, 96, etc…, hasta que entres a un sueño normal, natural y psicológicamente saludable.

Siempre que apliques la técnica de Control para Dormir y por algún motivo alguna persona te llame o existe alguna emergencia, abrirás los ojos, estarás bien despierto, saludable y sientiendote mejor y mejor.

Siempre que apliques la técnica de Control para Dormir despertarás a la hora acostumbrada o a la hora que hayas determinado. Despertarás sintiéndote muy descansado y listo para iniciar tus actividades diarias con una excelente disposición y buen humor.



Técnica: El Reloj

En la técnica del Reloj, usamos nuestra mente como un sistema automático que nos ayuda a alcanzar nuestras metas en el día a día. Te explicaremos esto después al aprender otras técnicas que puedes aplicar para resolver problemas y alcanzar tus metas.

La conciencia humana funciona con habilidad innata, como el latido del corazón o el respirar, pero también tiene habilidades conscientes, como el resolver problemas o escribir un libro. Ambas habilidades tienen el poder de despertarte sin necesidad de un despertador.



El ritmo biológico, reloj biológico y programaciones mentales contribuyen a que te despiertes naturalmente sin la necesidad de un reloj despertador. La conciencia biológica es lo que regula nuestro sistema horario interno. Ahora conocemos que el mecanismo de nuestro reloj biológico se encuentra en lo que es llamado Suprachiasmatic Nuclei. Igual, tu conciencia puede anular la inteligencia biológica.

Hemos sido testigo de fenómenos difíciles de explicar que sugiere que nuestra conciencia tiene su propio mecanismo de reloj biológico. Por ejemplo, un hipnotista puede decirle a un sujeto en trance hipnótico que en 2,586 minutos, su nariz empezará a picarle y que se la rascará por exactamente 1 minuto, entonces la picazón cesará. El sujeto saldrá del trance después que el hipnotista le informe que no recordará nada de lo que se le ha dicho. Al momento mencionado, 2,586 minutos después, el sujeto se comenzará a rascar la nariz y parará solo después de 1 minuto.

¿Quién contó los minutos? ¿Quién le hizo recordar lo programado? ¿Quién le dijo que podía parar?

La inteligencia consciente usa la imaginación para comunicarse con la inteligencia innata. Esto significa que puedes cambiar la programación con la que empezaste, como también lo pueden hacer otras criaturas.

Un ejemplo de cómo trabaja la inteligencia innata es el caso de una avispa que lleva un insecto a su nido. La avispa lleva el insecto a su nido pero lo deja en el umbral e ingresa para inspeccionar primero. Al mover el insecto fuera del umbral del nido, la avispa vuelve a colocarlo en el umbral donde estaba y vuelve a inspeccionar su nido nuevamente. La avispa no entiende ni aprende de lo sucedido y seguirá poniendo el insecto en el umbral e inspeccionará su nido hasta caer exhausta.

Por otro lado, la inteligencia consciente, equipada con las herramientas, técnicas y recursos necesarios puede cambiar una programación si lo desea. En vez de utilizar una ayuda física (reloj despertador) puedes utilizar tu inteligencia consciente para despertarte.



Técnica: El Reloj

Para usar tu conciencia debes estar en nivel Alfa y utilizar tu imaginación para definir o especificar la hora en la que deseas despertarte.

Esta técnica funcionará más efectivamente al crear y visualizar una imagen fuerte y clara de un reloj. Escoge la imagen de un reloj que conozcas y estés familiarizado con él.

Un sueño, una bocina, el ladrido de un perro o la voz de alguien llamándote por tu nombre pueden despertarte, estas son formas que tu mente utiliza tu imaginación para llamar tu atención.

La preocupación principal no es cómo te despiertas en las mañanas, la meta real es que desarrolles y reconozcas tu habilidad de dirigir tu mente hacia una meta y manifestarla en un momento determinado. Al hacer esto, creas una base o cimientos valiosos para que después puedas aprender otras técnicas.

El practicar esta técnica te ayudará a desarrollar y fortalecer el control mental y el manejo mente-cuerpo. Esto es muy importante al afrontar casos de salud.

Al inicio de este curso del Método Silva aprendiste cómo usar tu imaginación y relajar tu cuerpo físico. Ahora darás un paso más adelante y aprenderás a usar tu imaginación como una herramienta de comunicación con tu conciencia.

EJERCICIO: EL RELOJ

Puedes utilizar esta técnica para despertarte sin usar un reloj despertador. Esto te ayudará a fortalecer tu control mental. Para usar esta técnica, practica despertarte sin la ayuda de ninguna alarma física.

Esta técnica la debes de utilizar o programar momentos antes de irte a dormir. Primero debes de entrar al plano básico o nivel 1 utilizando el método del 3 al 1.

Al estar en nivel Alfa, visualiza un reloj. Mentalmente programa este reloj imaginario para que indique la hora en la que deseas despertar y di mentalmente “Esta es la hora en la que deseo despertarme y esta es la hora en la que despertaré”.

Sigue en el nivel del plano básico y quedate dormido. Despertarás a la hora que te programaste, estarás bien despierto y listo para afrontar un nuevo día.





Control para Estar Despierto

La técnica para estar despierto está diseñada para ayudarte a mantener despierto cuando lo necesites. Puedes usar esta técnica cuando te sientas somnoliento o bajo de energía. Es muy útil cuando debes quedarte despierto hasta altas horas de la noche, manejar por largas horas o cuando estas estudiando.

Como otras técnicas del Método Silva, esta técnica para estar despierto la debes de realizar estando en nivel 1 usando el proceso de los 5 pasos (Guía de 5 Pasos para Alcanzar lo que Deseas).



La técnica para estar despierto es un programa poderoso que da como resultado una inyección de energía que durará por horas. Ademas, la ciencia ha demostrado que con la meditación, el cuerpo elimina endorfinas, razón por la cual te sientes bien y energizado.

EJERCICIO: CONTROL PARA ESTAR DESPIERTO

Usa la técnica para Estar Despierto para mantenerte despierto por más tiempo. Cuando te sientas cansado, somnoliento y desees o necesites estar bien despierto. Especialmente cuando estas manejando, detente al lado de la calle, apaga el motor e ingresa a nivel con el método del 3 al 1.

Una vez en el nivel 1, di mentalmente: "Estoy somnoliento y adormecido; no quiero estar adormecido ni somnoliento; quiero estar bien despierto y descansado, muy a gusto y en perfecto estado de salud".

Luego debes de decir: "Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5, abriré mis ojos, estaré bien despierto y con buena salud no estaré adormecido ni somnoliento; estaré bien despierto y sintiéndome mejor que antes".

Ahora cuenta lentamente: 1, 2, 3. Al llegar al número 3 repite mentalmente: "Cuando llegue a 5 abriré mis ojos y estaré bien despierto y en perfecto estado de salud".

Continúas contando: 4, 5 y al llegar a 5 abres los ojos y te dices mentalmente: "Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud y me siento mucho mejor que antes".



Control de los Sueños



Tiene muchos beneficios el aprender sobre sueños, estados de sueño e imágenes. Con este conocimiento serás capaz de recordar tus sueños con mas detalle y usarlos prácticamente. Desarrollas un gran control de tus habilidades mentales y esta habilidad te ayudará a mejorar tu vida en diferentes formas.

TODOS SOÑAMOS

Los científicos aseguran que todos soñamos pero no todos podemos recordar lo que soñamos. La razón principal por la que las personas no pueden recordar sus sueños es el miedo. Quizás cuando niño te asustó una pesadilla y preferiste no recordar ningún sueño y con el tiempo aprendiste a controlar y a suprimir tus sueños.

Puedes aprender a recordar muchos sueños cada noche siguiendo el procedimiento del Método Silva. Debes de empezar lento, aprende a recordar un sueño cada noche, después puedes seguir y recordar mas de uno cada noche. Finalmente, podrás generar sueños que te ayuden con información para resolver problemas.

QUE SIGNIFICAN LOS SUEÑOS

El significado de los sueños lo puedes aprender con practica y estudiando a la persona más interesante del mundo: Tú.

Cada persona tiene sus propias experiencias de vida, únicas para cada uno y adopta un patrón único de expresiones simbólicas. Has programado en tu bio-computadora tu simbolismo personal. Puedes aprender a entender y beneficiarte de este simbolismo llevando un diario, un diario de tus sueños.

Al despertar con un sueño, escribe una reseña de lo sucedido. En la mañana ingresa al nivel Alfa y escribe con más detalle lo que viviste en tu sueño. Acuerdate de escribir tu sueño apenas te despiertes o arriesgarás olvidarlo.

Después de escribir tu sueño, ingresa al estado Alfa y preguntate “¿Cómo se relaciona este sueño a lo que está sucediendo en mi vida actualmente o puede ayudarme a resolver el problema que tengo en mente?” Esto te ayudará a entender tu simbolismo y en tiempo, tendrás un claro panorama o entendimiento, y podrás interpretar tus sueños rápidamente.



Control de los Sueños



Este puede ser uno de los ejercicios más efectivos para ayudarte a ganar entendimiento de quien eres.

RESUELVE PROBLEMAS MIENTRAS DUERMES

Existen beneficios obvios al usar la técnica de Control de los Sueños. Un beneficio es que estas seguro que tendrás el tipo de sueño que deseas. Otro beneficio es que mientras estas soñando, puedes explorar recuerdos y niveles de conciencia interna para tener soluciones creativas a tus problemas.

Otros beneficios pueden ser una gran habilidad de crear y controlar imágenes dentro del estado Alfa. Si en algún momento tienes una pesadilla, puedes usar esta técnica para eliminarla. Estando en nivel, reconoce el problema y di: “he tenido esta pesadilla; no quiero volver a soñarla nunca. Quiero tener sueños que contribuyan a un resultado positivo” y realiza el proceso de 5 pasos para eliminar la pesadilla.

Pareciera que una persona tiene un mínimo de 4 ciclos de dormir y soñar durante una noche de sueño saludable. Cada uno de estos ciclos de dormir y soñar dura aproximadamente 90 minutos. Esto nos da varias oportunidades para recordar los sueños y recibir sus beneficios.

Los primeros ciclos de dormir y soñar son los más profundos y tienen periodos más cortos de soñar. Los últimos ciclos son más ligeros y tienen periodos más largos de soñar. Al programarte, podrás despertar en el momento ideal para recordar tus sueños. Si despiertas muy temprano no tendrás un sueño que recordar mientras que si despiertas en la mitad de uno te sentirás confundido. Sin embargo, cuando despiertas cerca al término de un sueño, podrás recordarlo y entenderlo.

Al final de día, tienes varios asuntos pendientes por resolver, aprenderás a usar una parte del tiempo de tu sueño para encontrar soluciones a estos problemas sin resolver.





Ejercicio: Control de los Sueños







El Control de los Sueños es una técnica mental que puedes usar para practicar cómo recordar tus sueños. Esto te ayudará a desarrollar y fortalecer el control de tu mente.

PASO 1: CONTROL DE LOS SUEÑOS

Para practicar el que recuerdes tus sueños debes de entrar en nivel Alfa con el método del 3 al 1. En nivel Alfa te dirás mentalmente: "Quiero recordar un sueño y voy a recordar un sueño". Después te irás a dormir desde el nivel 1.

Te despertarás en algún momento de la noche o en la mañana recordando clara y vívidamente lo que soñaste. Debes estar listo para escribir lo sucedido en tu sueño. Al ver resultados con el Paso 1 de la técnica de Control de Sueño puedes pasar al Paso 2.

PASO 2 - CONTROL DE LOS SUEÑOS

Para que practiques el recordar más de un sueño por noche, debes de entrar al nivel Alfa con el método del 3 al 1. Al estar en nivel Alfa, debes decir mentalmente: "Quiero recordar mis sueños y voy a recordar mis sueños". Después te irás a dormir desde el nivel 1.

Despertarás varias veces a lo largo de la noche y en la mañana recordando clara y vivamente los sueños que tuviste. Debes estar listo para escribir lo sucedido en tus sueños. Al ver resultados con el Paso 2 de la técnica de Control de Sueño puedes pasar al siguiente paso.

PASO 3 - CONTROL DE LOS SUEÑOS

Para practicar el que recuerdes, entiendas y puedas usar tus sueños para resolver problemas, debes de entrar en nivel Alfa con el método del 3 al 1. En nivel Alfa te dirás mentalmente: "Quiero tener un sueño que tenga información para resolver el problema que tengo en mente", menciona mentalmente cual es el problema que tienes en mente y finaliza diciendo "tendré el sueño, lo recordaré y lo entenderé". Después te irás a dormir desde el nivel 1.

Al despertar recordarás todo lo sucedido en el sueño que tuviste y lo escribirás y lo entenderás.



Ejercicio: Control de los Sueños

LLEVA UN DIARIO DE TUS SUEÑOS

Para aprender a entender tus sueños, primero debes de escribirlos, luego debes estar atento a eventos y noticias que sucedan en los dias por venir. Trata de establecer una relación entre los eventos y tus sueños.

FECHA	DETALLE DEL SUEÑO	SE RELACIONA CON



Control de Dolores de Cabeza

Los doctores han encontrado que casi un 90% de los casos de dolores de cabeza son causadas por estrés o tensión. Muy pocos casos de dolores de cabeza son causados por motivos orgánicos o naturales. Cualquiera que sea el caso, puedes aprender a aliviar este dolor utilizando la técnica del Control de Dolores de Cabeza.

Si la razón de tus dolores de cabeza es el exceso de estrés, entonces tendrás alivio permanente utilizando esta técnica.

Conforme apliques esta técnica, la frecuencia de los episodios de dolores de cabeza disminuirá hasta que finalmente tu cuerpo olvidará cómo darte un dolor de cabeza.

Cuando los episodios de dolores de cabeza son repetitivos, puedes sospechar que las razones son orgánicas y deberías de buscar la ayuda de un doctor especialista.

CUANDO USAR EL CONTROL DE DOLORES DE CABEZA

Es muy importante que apliques la técnica de Control de Dolores de Cabeza apenas sientas los síntomas de dolor. Normalmente una persona que sufre de migrañas sabe cuales son los primeros indicios de un dolor de cabeza. Al primer indicador de dolor de cabeza, entra a tu nivel y aplica la técnica.

La técnica de Control de Dolores de Cabeza utiliza el proceso de los 5 pasos para resolver problemas. Primero debes de reconocer el problema. Segundo, establece la meta. Tercero, establece el plan de acción para alcanzar la meta. Cuarto, implementa el plan y quinto, demanda resultados.

Recuerda que debes de aplicar esta técnica estando en nivel Alfa.

USOS CREATIVOS DE LOS 5 PASOS

Puedes lidiar y resolver muchos retos o problemas de la misma forma como lo haces con los dolores de cabeza. Algunas personas afirman tener mejoras al ingresar al estado alfa y aplicar el proceso de los 5 pasos cuando sienten los primeros síntomas de epilepsia.

En cualquier momento que sientas cualquier sensación o pensamiento negativo o incómodo, ingresa a tu nivel Alfa, debes decirte lo que estas sintiendo y añade: “No quiero sentir esto, no necesito sentir esto. En el futuro, sentiré solo lo que desee sentir en mi nivel”. Puedes programar que una respiración profunda o la técnica de los 3 Dedos te puede ayudar a tener las experiencias que deseas.

Utiliza el nivel Alfa para crearte la vida que deseas. Practica en cada oportunidad que tengas. Con esto asegurarás el éxito ahora y en el futuro.



Ejercicio: Dolores de Cabeza

Para el caso de dolores de cabeza acompañados por dolores leves utiliza solo 1 aplicación, para dolores más severos, utiliza 2 aplicaciones con una separación de 5 minutos entre cada una. Para migrañas y dolores severos utiliza 3 aplicaciones con una separación de 5 minutos entra cada una.

DOLORES DE CABEZA POR TENSION

Cuando tengas un dolor de cabeza, tipo tensión, entra al nivel 1 o plan básico con el método del 3 al 1. Una vez en el nivel 1, te dirás mentalmente: “Tengo dolor de cabeza, siento dolor de cabeza, no quiero tener dolor de cabeza, no quiero sentir dolor de cabeza”.

Y luego te dices: “Voy a contar del 1 al 5 y a la cuenta de 5 abriré mis ojos, estaré bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud. No tendré dolor de cabeza, ni sentiré dolor de cabeza “.

Entonces contarás despacio: 1, 2, 3. A la cuenta de tres recordarás mentalmente que “a la cuenta de 5 abriré mis ojos, estaré bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud. No tendré molestias en mi cabeza, no sentiré molestias en mi cabeza”.

Nota que hemos hecho un cambio en el nivel 3, de dolor a molestia, Ya dejamos el dolor atrás. Entonces procede a contar mentalmente: 4, luego 5, y a la cuenta de 5, con los ojos abiertos, te dirás mentalmente: “Estoy bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud. No tengo molestias en mi cabeza, no siento molestias en mi cabeza”.

DOLORES DE CABEZA TIPO MIGRAÑA

Cuando el dolor de cabeza sea de tipo migraña o muy rebelde, ingresa a tu nivel 1 o nivel Alfa con el método del 3 al 1. En nivel Alfa, repite el mismo procedimiento que empleaste para el dolor de cabeza tipo tensión. Recuerda que para las migrañas debes de realizar 3 aplicaciones de la técnica, con intervalos de 5 minutos entre cada una de ellas.

La primera aplicación te ayudará reduciendo cierto nivel de la molestia. Espera 5 minutos y realiza la segunda aplicación de la técnica. La segunda aplicación se hará cargo de una mayor porción de la molestia. Espera 5 minutos adicionales y realiza la tercera aplicación. Notarás que a la tercera aplicación la molestia habrá desaparecido por completo.

De allí en adelante, cuando aparezcan los síntomas, una aplicación será suficiente para eliminar el problema. Si continúas utilizando esta técnica para resolver tus problemas de dolores de cabeza, verás que los síntomas aparecerán con menos frecuencia hasta que el cuerpo olvide como producirlos, con la cual desaparecerá el problema de migrañas sin hacer uso de pastillas.

Recuerda que para corregir problemas de salud, los controles deberán ser aplicados bajo la supervisión de un médico.





Visualización e Imaginación



En el curso del Método Silva, las palabras visualización e imaginación pueden tener definiciones diferentes a las que usas en el día a día.

VISUALIZACION

Visualización se refiere al proceso de recordar y revivir memorias que incluyen todos tus sentidos. La Visualización incluye más que imágenes mentales. Al recordar experiencias auditivas, estás viviendo los sonidos tanto como las experiencias visuales.

IMAGINACION

Imaginación se refiere al proceso de crear nuevas imágenes o cambiar alguna imagen existente. Podemos generar imágenes que incluyen todos los sentidos: visual, auditivo, olfativo, kinestético y gustativo.

Te animamos a que uses el modo dominante de tu proceso de información. Por ejemplo, al usar la técnica del reloj, si sientes que eres una persona visual, crearás una imagen detallada de un reloj, si eres más kinestético, levantarás tu brazo y con los dedos ajustarás las manecillas del reloj imaginario.

Si aprendes utilizando tu sentido auditivo, dirás firmemente “Esta es la hora en la que quiero despertar y esta es la hora en la que voy a despertar”.

Los otros sentidos, el gustativo y el olfativo, con menor dominancia, pueden ser preferidos por algunas personas.



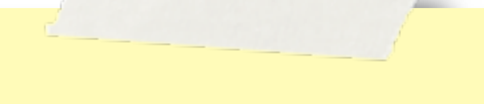
La Pantalla Mental

La Pantalla Mental es una herramienta interactiva donde puedes proyectar imágenes de toda clase. Se usa para proyectar y desarrollar tu habilidad de visualización e imaginación. Mientras desarrollas estas habilidades, la Pantalla Mental te permite corregir mentalmente cualquier cosa que necesites corregir.

Mientras que algo esté en su forma física, no podremos realizar ningún cambio con energía mental.

Proyectamos en nuestra Pantalla Mental lo que no funciona y hacemos los cambios que deseamos. La Imaginación tiene el rol de cambiar o modificar lo que necesitas.

La Pantalla Mental te deja hacer cambios mentales a tu realidad. Cuando el cambio esté hecho se puede manifestar.



NO TAN SECRETO

La energía mental atrae energías similares como los sentimientos y pensamientos atraen eventos reales a nuestras vidas. La imaginación no fuerza la energía como lo puede hacer la energía física.

Es por esto que no puedes hacer daño a otra persona o crear un problema en el mundo físico sólo con tu energía mental, pero podemos dañarnos a nosotros mismos con nuestros pensamientos.

Podemos usar pensamientos positivos y la imaginación en la dimensión espiritual para corregir problemas y atraer elementos necesarios para encontrar soluciones.

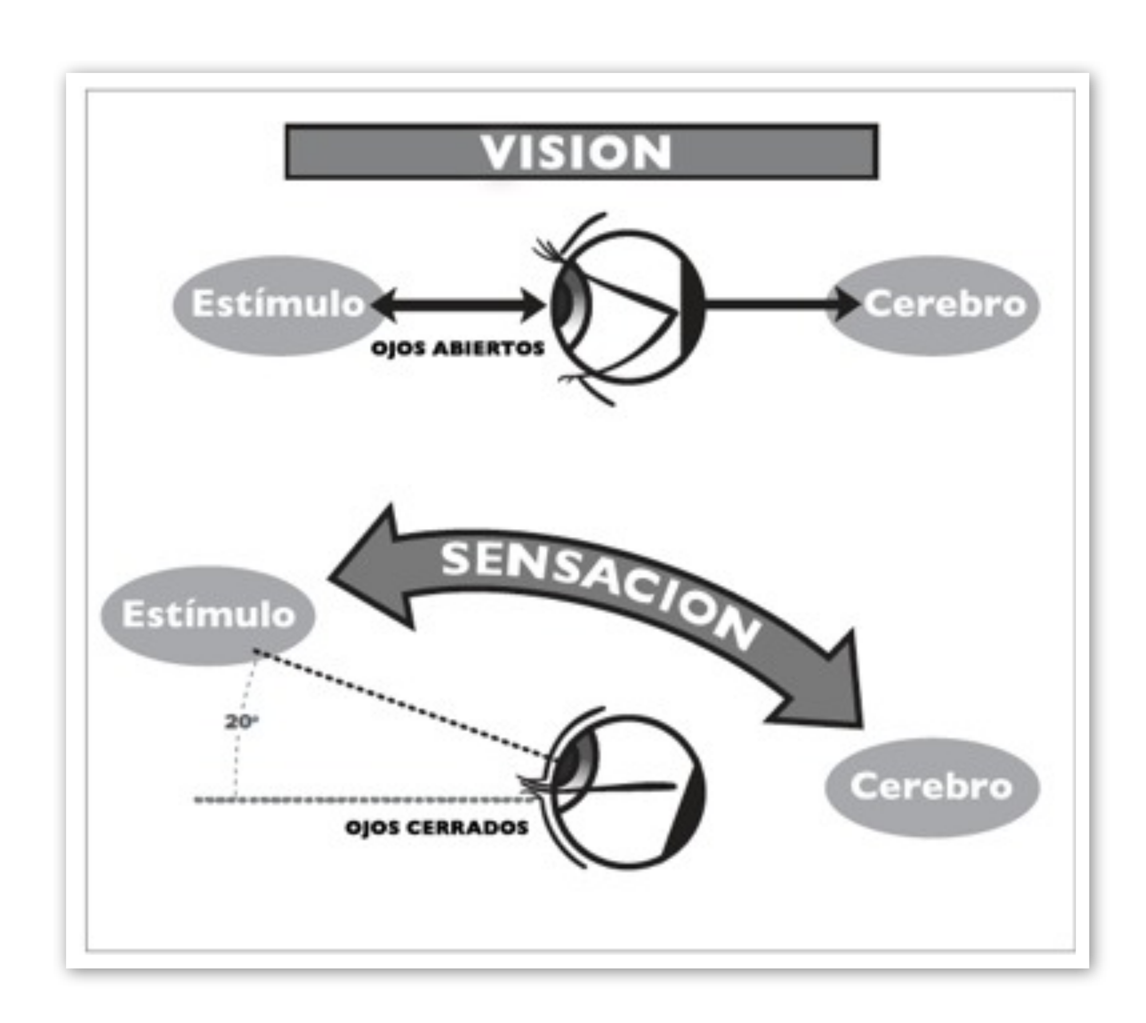
En nuestro día a día, tenemos lugares especiales para ciertas tareas como la cocina para cocinar, el dormitorio para dormir y otros. Utilizamos la Pantalla Mental para transferir información de lo que es a lo que queremos que sea, es donde puedes hacer ajustes efectivamente.

Todo lo que existe es producto o resultado del mundo subjetivo o de la dimensión espiritual. Primero debes de pensarlo para que después se vuelva realidad en el mundo físico.

Pensamientos cargados de deseo, creencias y expectativas preceden la manifestación física. Estos pensamientos pueden hacerse tangibles usando la Pantalla Mental ayudándote a que el proceso de tener lo que quieres sea más fácil y más eficiente.



La Pantalla Mental



UBICA TU PANTALLA MENTAL

Para ubicar tu Pantalla Mental, debes cerrar tus ojos y oriéntalos un poco más arriba del horizonte haciendo un ángulo de aproximadamente 20 grados.

Siente que tu Pantalla Mental se encuentra fuera y alejada de tu cuerpo. El área que tu mente te deja ver es tu Pantalla Mental.

Para mejorar el uso de tu Pantalla Mental debes de proyectar imágenes o dibujos mentales en la Pantalla; concéntrate en algo y proyéctalo a todo color.



Imaginación



Para una programación exitosa, el uso de imágenes mentales es la forma más efectiva para comunicar lo que deseas. La mejor herramienta para desarrollar la visualización e imaginación de personas principiantes son las Claves de Memoria.

Las Claves de Memoria te ayudan a trabajar mejor en la dimensión subjetiva. Practicalo recordando o visualizando algo familiar y después utiliza tu imaginación para crear algo que no hayas visto nunca.

Visualizar algo es diferente a ver algo. Una persona ve con sus ojos y visualiza con su mente. Visualizar es recordar para armar una imagen mental de algo, es el proceso de recordar algo que existe y que ya has experimentado antes.

Imaginar es un proceso creativo que forma imágenes mentales de algo que no existe para tus sentidos o no has experimentado anteriormente.

Después de que crees algo en la dimensión mental utilizando tu imaginación, habrás creado una imagen mental. En el futuro, al recordar la imagen mental que creaste, estarás realizando una visualización. Al estar en tu nivel, podrás percibir imágenes mentales que otras personas han creado y otras personas que estén en nivel Alfa podrán percibir las imágenes que tu creaste.

La imaginación es algo muy real, lo que explica que niños tengan pesadillas en las noches, vean monstruos y perciban las fantasías que crean para ellos y otras personas.

Los adultos pueden aprender a recordar las facultades que tenían al ser niños para poder ser más creativos y resolver problemas de una mejor manera.



Mejora tu Memoria



La memoria es el producto de la asociación entre visualización e imaginación. Puedes visualizar lo que deseas recordar y luego usar tu imaginación para asociarlo con algo familiar.

Puedes aprender a asociar las imágenes mentales de cosas que deseas recordar con objetos familiares. Al asociar el objeto a recordar con objetos familiares de tu casa de una forma extraña, inusual o atractiva se vuelve mucho más fácil de recordar. Haz estas asociaciones lo más extravagante posible, exagera en tamaño o cantidad, utiliza colores brillantes en tus imágenes y acciones dramáticas.

Al tener algo impreso en tu mente, la información se quedará ahí. Tu memoria es perfecta a pesar de que tu habilidad de recordar no lo sea así. Puedes usar las técnicas de Limpiar la Mente cuando no puedas recordar algo. Por ejemplo, es más beneficioso decir "Momentáneamente se ha escapado de mi mente; sin embargo, lo recordaré en un momento" que "No puedo recordar" o "Me lo he olvidado completamente".

Para tener fuertes impresiones en tu mente, usa imágenes, la imaginación y asociación, realiza imágenes mentales de todo lo que quieras recordar.

Las personas que se consideran genios son personas que usan su mente de una forma especial, el practicar estas técnicas hace que tú también utilices tu mente de una forma especial.





La Técnica de los Tres Dedos

RESPUESTA MENTAL A LA ACCION FISICA

Obtienes muchos beneficios al estar en tu nivel Alfa. Puedes recibir estos beneficios en cualquier momento y lugar sin tener que utilizar el método del 3 al 1.

La técnica de los 3 Dedos fue diseñada para actuar como un mecanismo que activa una respuesta condicionada. El juntar el dedo pulgar, índice y medio de cualquier mano, o ambas manos, es el estímulo necesario para activar el estado Alfa, que es la respuesta condicional que deseas.

Ingresa a tu nivel Alfa y después aseguralo con la técnica de los 3 Dedos. Ahora, podrás acceder a tu estado Alfa en cualquier momento utilizando la técnica de los 3 Dedos.

Por ejemplo, puedes programarte para tener una mejor memoria o para recordar lo que leas o escuches de un profesor, solo debes de usar la técnica de los 3 Dedos. Prográmate antes de empezar la clase, mencionando qué es lo que vas a hacer y cuál es el resultado que deseas.

OTRAS APLICACIONES

Puedes usar la técnica de los 3 Dedos cuando tienes miedo de ciertas situaciones. Puedes programarte para que nunca vuelvas a tener miedo a esta situación. Utiliza la técnica de los 3 Dedos para mantenerte calmado, cuando sientas que vas a perder el control, molestarte o explotar, programate para mantener el control de tus emociones.

Puedes programarte para ser más intuitivo, comprensivo, persuasivo y cariñoso y puedes reducir tus niveles de hambre, nerviosismo y olvido.

Al vivir una estado mental que deseas, incluyendo momentos que disfrutas mientras meditas, puedes guardarlos e ingresar a ellos cuando lo desees juntando tus 3 dedos y cambiando tu enfoque hacia ti mismo.

LA TECNICA DE LOS CINCO DEDOS

Puedes usar una técnica similar de 5 Dedos en situaciones importantes para comprometer tu cuerpo, mente, espíritu, emociones e intuición.

Solo debes de asignar una de las partes a un dedo en especial mientras que imaginas los resultados que deseas. Ingresa al estado Alfa e interioriza la imagen diciendo “Cuando necesite o desee sentirme, creer o actuar de esta manera, así será”.

ESTACIONAMIENTO

Graduados del Método Silva han encontrado aplicaciones interesantes y creativas de la técnica de los 3 Dedos. Han reportado que han podido encontrar estacionamiento, llaves, joyas o papeles importantes. Lo sorprendente es que esta técnica funciona también para personas que no han tomado el curso del Método Silva.

Esto se debe a una simple razón: la técnica de los 3 Dedos contiene todos los elementos para una programación exitosa. Cada dedo representa una energía subjetiva (deseo, creencia y expectativa) y juntos forman la fe.

La imaginación es una parte importante del éxito; al imaginar un espacio de estacionamiento vacío, tu enfoque cambia hacia tu interior, la frecuencia de ondas cerebrales disminuye e ingresas a tu nivel.

Que amigos que no has visto en mucho tiempo se comuniquen contigo, el cambiar la luz del semáforo, salvarte de una sanción y encontrar sitios en una obra que estaba vendida completamente, son algunas de las recompensas del uso creativo de la técnica de los 3 Dedos.



La Técnica de los Tres Dedos

Uniendo las yemas de los tres primeros dedos (pulgar, índice y medio) de cualquiera de tus dos manos, harás que tu mente se ajuste a un nivel profundo de consciencia, para una programación más fuerte, haciendo que recuerdes más fácilmente, y por ende, una mejor memoria.

LEER TEXTOS U OTRA INFORMACION

Entra al nivel 1 con el método del 3 a 1. Mentalmente te repites: “Voy a contar del 1 al 3 y, a la cuenta del 3, abriré los ojos para leer la lección”.

Menciona el nombre del autor o fuente, título y el tema de la lección. Agrega: “Los ruidos no me distraerán, me ayudarán a concentrarme mejor. Tendré una concentración superior y comprenderé mejor lo que lea”. Ahora cuentas mentalmente del 1 a 3, abre los ojos y lee la lección.

Cuando hayas leído la lección, entra nuevamente al nivel 1 con el método 3 a 1. Ya en el nivel 1 te dices mentalmente: “La lección que acabo de leer (menciona el nombre del autor o fuente, título y el tema de la lección) la podré recordar en cualquier momento en el futuro, con el uso de la técnica de los 3 Dedos” y sal de tu nivel.

ASISTIR UNA CONFERENCIA O CLASE

Entra a tu nivel 1 con el método del 3 a 1 y te dices mentalmente: “Voy a escuchar esta conferencia (menciona el evento). Voy a usar la técnica de los 3 Dedos y los ruidos no me distraerán, me ayudarán a concentrarme. Tendré una concentración superior. Podré recordar el evento (menciona el evento) y los materiales revisados en cualquier momento usando la técnica de los 3 Dedos” y sal de tu nivel.

Con esta fórmula, no necesitas volver a ingresar a tu estado Alfa para reforzar la programación, ya que estás programando la fórmula usando la técnica de los 3 Dedos.

EXAMENES

Prueba la técnica para rendir exámenes o contestar cuestionarios, utilizando este método de 3 pasos.

Primer Paso: lee las preguntas del cuestionario como siempre lo haces, pero sin demorarte mucho en ninguna de ellas. Si tienes una respuesta inmediata, escríbela. Si no, pásala y continúa con la siguiente.

Segundo Paso: utiliza la técnica de los 3 Dedos, uniendo las yemas de los tres primeros dedos, y procede igual que en el primer paso. Ahora dedícale un poco mas de tiempo a cada pregunta sin respuesta. Si te viene la respuesta, escríbela. Si no, pásala y continúa con la siguiente.

Tercer Paso: une las yemas de los tres primeros dedos, lee las preguntas sin respuesta y, si aún no sabes la respuesta, cierra los ojos orientándolos ligeramente hacia arriba. Visualiza o imagina la fuente que tiene la respuesta, tu profesor o un libro de texto, en tu Pantalla Mental y solicita la respuesta. Ahora limpia tu mente pensando en cualquier otra cosa y después vuelve a tratar de recordar la respuesta. La primera respuesta que te venga a la mente es la respuesta correcta y escríbela. Nunca entregues cuestionarios sin contestar.



Técnica: Espejo de la Mente



En la técnica del Espejo de la Mente utilizas la visualización e imaginación para alterar una situación existente y crear lo que deseas tener, hacer o ser.

Necesitas dos factores importantes para asegurar el éxito. Primero debes usar tu nivel Alfa y el segundo factor es que debes de crear y reconocer un fuerte sistema de creencias como la Fe.

DEBES DE TENER FE

La Fe se compone de 3 grandes partes: deseo, creencias y expectativa.

Si es que alguno de los 3 factores es lo suficientemente fuerte, puede jalar o compensar los otros. Al tener suficiente deseo, puede haber energía suficiente para lograr lo que deseas a pesar de que las creencias o expectativas no sean tan fuertes. Todos los factores deben de estar presente en algún grado. Si el deseo no es muy fuerte, una persona necesita más creencias y expectativa para asegurar el éxito.

El Deseo es una fuente que te motiva e impulsa, es muy importante que tengas un fuerte deseo por alcanzar algo. Sin deseo, lo más probable es que nunca lo inicies.

Pregúntate: ¿Realmente deseas lo que estas programándote?¿Realmente lo necesitas? ¿Es importante para ti? ¿Tiene o sirve a un propósito? ¿Resuelve algún problema? El deseo es mucho más fuerte por cosas que necesitas que por lujos que crees que quieres.

Tu conciencia no quiere trabajar para problemas que realmente no existen o te los estas creando. Tu inteligencia esta hecha para resolver problemas reales. Mientras más grande el problema y la necesidad de resolverlo, tu deseo por resolverlo será muy fuerte. Al afrontar un reto que arriesgue tu vida, el deseo por resolver el reto es tremendo.

La Creencia te ayuda a aceptarte o a aceptar situaciones que te marcarán de por vida. Las creencias son lo que te ayuda a esperar por que se materialice lo que subjetivamente has creado.

Debes preguntarte lo siguiente: ¿Crees que mereces lo que estas buscando o que el problema merece encontrar una solución? ¿Tienes alguna duda con respecto a la situación? ¿Crees realmente que puede suceder?



Técnica: Espejo de la Mente

La Expectativa es el lado de la Creencia que está segura o tiene la confianza en el resultado. La confianza está relacionada con el éxito y es por esto que es muy importante que reconozcas y valores todos los pequeños y grandes éxitos que tengas. Adjudicate y reconoce tus éxitos mientras usas la técnica del Espejo Mental, practica cada vez que puedas y acumularás muchos éxitos.

Cuando trabajas en el ámbito mental, no te presiones o sobre exijas como podrías hacer en el mundo físico. Esto, solo creará tensión y saldrás de tu nivel.

Programa tu mente para eventos futuros como si ya hubieran sucedido o ya hubieras recibido lo que querías. En la dimensión mental, esto ya ha sucedido y ya existe por lo que ya has creado lo que deseas.

Es muy importante que el Deseo, la Creencia y la Expectativa sean las correctas, esto te ayudará a que realices manifestaciones exitosas y a alcanzar tus metas.



LEY DE ATRACCION

Esta ley es universal y funciona así no lo sepas o conozcas. Tu energía personal - cómo piensas y sientes, crees y esperas - atrae energía similar. Esta ley funciona mejor si participas conscientemente.

Crea tus deseos siguiendo estos pasos:

- Debes saber claramente que es lo que quieres o deseas.
- Ahora enfócate en lo que quieres o deseas y mantén una actitud positiva.
- Lo que imagines debe estar alineado o estar en congruencia con lo que quieres o deseas.
- Deja que el universo te de retroalimentación. Esta puede ser la parte más difícil o retadora para ti.
- Toma acciones apropiadas.

Puedes dejar que el universo se encargue de todos los detalles, las posibilidades son infinitas. Todo lo que debes de hacer es esperarlo, actúa como si ya tuvieras lo que deseas y agradece al universo por esto.

Siempre debes de esperar cosas positivas y saber que lo que deseas esta en camino.

Siempre espera recibir lo que deseas, aunque sea un milagro!

Programación

Para tener tus expectativas altas, programa tu mente de la siguiente manera: utiliza la técnica del Espejo de la Mente y primero, visualiza en el espejo de marco azul en frente tuyo, la situación actual o problema. Después de que tengas claro el problema, borra la imagen del problema. Ahora, mueve el espejo a tu izquierda, cambia el marco del espejo a blanco y utiliza tu imaginación para crear lo que deseas y proyéctalo en tu espejo de marco blanco. En otras palabras, transfieres el problema de la dimensión objetiva a la dimensión subjetiva, donde puedes usar tu imaginación para alterarlo.

Mientras estás en el espejo del marco blanco, responde a la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que deseo?¿Cómo hará mi vida diferente o mejor?¿Quién me dará retroalimentación?¿Cuando espero alcanzar esta meta?¿Por qué es importante para mi?

Debes responder estas preguntas visualmente para que tengas clara y definida la imagen en tu espejo de marco blanco. Finalmente, asegura el sentimiento de victoria o realización usando la técnica de los 3 Dedos.

ESPEJO DE LA MENTE



MARCO BLANCO



MARCO AZUL

REFUERZA LA PROGRAMACION

Visualiza y llena de energía la imagen de la solución en el espejo de marco blanco.

Entra al nivel Alfa y visualiza la solución 1 vez cada 3 días para reforzarla, fortalecer tu deseo y mantén alto tu entusiasmo. En proyectos más importantes, entra al nivel Alfa y visualiza todos los días. Imagina o recuerda los sentimientos asociados al éxito.

En todos los niveles, cree que ya has alcanzado la meta.

Has creado la semilla en la dimensión mental, la dimensión física será el suelo donde crecerá. Toma tiempo que la semilla crezca y sobrepase el suelo y pueda ser realidad en la dimensión física.

Programación

De ahora en adelante, cuando pienses en la situación actual o el problema, visualiza la solución que has creado. Para que tu programación tenga éxito debes de tener en cuenta varios factores, como una imaginación clara o precisa, acciones persistentes y estar pendiente de la retroalimentación que puedas recibir.

Al usar la técnica del Espejo de la Mente con los ingredientes e intenciones correctos atraerás resultados positivos.

RECONOCE LA RETROALIMENTACION

Retroalimentación es información que te llega en respuesta a lo que has programado y puede guiar tu siguiente paso. Esta retroalimentación no es positiva ni negativa, no tiene polaridad.

Si después de programarte comienzas a sentir mejoras y reconoces que te estas moviendo hacia tus metas, entonces, la retroalimentación te dirá que estas en el camino correcto. Si no sucede nada, entonces la retroalimentación que estas recibiendo es que necesitas hacer ajustes a tu programación. Puede que necesites re-evaluar tu deseo, creencia, expectativa o imágenes mentales.

- ¿Visualizaste correctamente el problema?
- ¿Representa tu situación actual?
- ¿Lo que imaginaste como resultado o meta es lo mejor para ti?
- ¿Crees realmente que tu meta es algo que puedes manifestar?
- ¿Estás limitando las direcciones de donde puedes obtener resultados?
- ¿Tus acciones, comportamientos y pensamientos internos y externos soportan tu meta?

No puedes reconocer la retroalimentación si estas en negación. Hay veces que quieres algo tanto que te ciegas a la verdadera respuesta y decides ignorarla. Al reconocer la retroalimentación, tu diseñarás tu vida.





Ejercicio: Espejo de la Mente

La técnica del Espejo de la Mente se usa para resolver problemas y alcanzar tus metas.

Crea y proyecta en tu pantalla mental un espejo que la cubra completamente. Este espejo será conocido como el espejo de la mente.

Puedes agrandar el tamaño de tu espejo de la mente para que puedas incorporar dentro del marco de este espejo a una cosa o cosas, una persona o personas, una pequeña o una gran escena.

Puedes cambiar el color del marco del espejo de azul a blanco mentalmente. El marco azul representa el problema o situación existente que lo puedes convertir en un proyecto. El marco blanco representa la solución o meta.

Para resolver un problema o alcanzar una meta con el Espejo de la Mente, debes de entrar a tu nivel Alfa o Plano Básico con el método del 3 al 1. Ahora proyecta el problema en el espejo de marco azul en tu mente.

Estudia cuidadosamente el problema visualizando una imagen del problema, cosa, persona o escena. Al haber estudiado claramente el problema procede a borrar la imagen del problema. Mueve tu espejo a la izquierda y cambia el color del marco del espejo de azul a blanco. Ahora, crea y proyecta una imagen con la solución en este espejo de marco blanco.

Desde ese momento, cada vez que pienses en el proyecto, visualiza la imagen de la solución que has creado con el marco blanco.

EL ESPEJO DE MARCO AZUL

Debes utilizar el espejo de Marco Azul de la mente la primera vez que programes algún proyecto y cuando recibas retroalimentación que estás en camino hacia tu meta. Regresar al Marco Azul redefinirá la situación y establecerá un nuevo punto de partida.

Al establecer una meta progresiva en el tiempo, como reducir el tamaño de un tumor, dejar de fumar o perder varios kilos de peso, podría ser mejor que programes en intervalos incrementales.

Eliminar un tumor puede ser no creíble y puede trabajar en contra tuya. Utiliza tu imaginación para reducir el tamaño del tumor de manera medible. Al recibir retroalimentación que has alcanzado una meta, repite la técnica del Espejo Mental pero esta vez visualizandote en en el espejo de Marco Azul pero con el tumor algo más pequeño y en el Marco Blanco, imaginas un tumor aún más pequeño.

De ahí en adelante, solo visualiza tu nueva meta. Repite esto hasta que alcance la meta de eliminar el tumor.

Al realizar este tipo de programación, debes imaginarte en perfecto estado de salud y tener la convicción que lo vas a lograr y mantén una actitud de “esto o mejor”.



Control de Hábitos

“Malos” hábitos son conductas destructivas. Los hábitos, positivos o negativos, tienen incorporado mecanismos de refuerzo y recompensa. Una persona refuerza un comportamiento mediante repeticiones que la hacen habilidoso en un hábito en particular.

Puedes tener buenos hábitos en cualquier área de tu vida, son positivos y te ayudan en tus actividades diarias. El decir “Gracias”, lavarte los dientes, acciones automáticas para vestirte o ponerte un par de zapatos, son solo ejemplos de buenos hábitos.

Otros hábitos pueden restringir o interferir con tu alegre y productiva vida. Estos hábitos pueden ser preocupaciones, aplazar tareas, fumar o ser irresponsable.

Ya sea que tus mecanismos de hábitos sean buenos, malos o restrictivos todos son iguales. Ellos te recompensan y mejoras tu comportamiento para producirlo y tener esa recompensa nuevamente. La memoria de esta recompensa es como si la estuvieras viviendo nuevamente.

TIPOS DE DEPENDENCIA

Existen muchos tipos de dependencia, biológica o psicológica y debemos de eliminar las toxinas en ambas áreas. Por ejemplo, ayuda muy poco el neutralizar la dependencia física del cigarrillo, drogas o alcohol si es que no haces nada por modificar los componentes psicológicos de este hábito.

Además, es importante ajustar el ambiente de la persona para eliminar un hábito negativo. Debes de re-estructurar los estímulos para una corrección permanente del hábito. Los hábitos son el producto de tu estilo de vida, por lo que si no cambias en cierta forma tu estilo de vida, lo mas probable es que no tengas cambios significativos ni permanentes en tus hábitos.

¿POR QUE LAS DIETAS PUEDEN FALLAR?

Muchas dietas, pastillas para adelgazar y programas de ejercicios pueden estar condenadas al fracaso. Cuando las persona siguen con su estilo de vida - comer la misma comida y en las mismas cantidades - lo más probable es que recuperen el peso perdido.

Ya que los hábitos se crean gracias a las recompensas recibidas, el nuevo hábito debe ofrecer una recompensa mayor al hábito que deseas cambiar.

Las técnicas del Método Silva te ayudarán a manejar los aspectos psicológicos de los hábitos, e inclusive, puede ayudarte a hacer los cambios objetivos que necesitas.

¿POR QUE LA IMAGINACION ES MAS PODEROSA QUE LA VOLUNTAD?

La fuerza de voluntad no es suficiente, necesitas una imaginación disciplinada. Es casi imposible cambiar hábitos utilizando solo la fuerza de voluntad. Si es que la imaginación y la fuerza de voluntad entran en conflicto, la imaginación siempre ganará.



Control de Hábitos

Tratar de dejar el cigarrillo, comidas que engordan o alcohol, indica que estás pensando sobre el problema no la solución. Esto es pensamiento negativo, ya que te enfocas en lo que quieres perder o dejar: la comida, cigarrillos o alcohol.

Si imaginas tener lo que añoras o extrañas, no podrás extrañarlo por mucho tiempo y al final lo tendrás. Debes de enfocar tu atención en el nuevo comportamiento.

ENCUENTRA UN “EN VEZ DE”

¿Qué es lo que deseas en vez de un cigarrillo? ¿Quieres respirar mejor? ¿Quieres ahorrar dinero?

¿Qué es lo que deseas en vez de tomar alcohol? ¿Quieres sentirte en control y ser dueño de tu destino? ¿Quieres ser un buen ejemplo para tu familia?

El sentimiento de satisfacción siempre es deseable y deseas este sentimiento a pesar que el comportamiento sea positivo o negativo. Esta es la razón por la que es tan difícil cambiar los hábitos negativos.

Una buena forma de cambiar un hábito negativo es imaginar que estás experimentando el nuevo comportamiento del nuevo hábito. Vivelo como si hubiera sucedido.

Refuerza el resultado que deseas usando la técnica de los 3 Dedos y di mentalmente: “En cualquier momento que tenga el deseo o necesidad de pensar o actuar de esta forma, solo necesitaré usar la técnica de los 3 Dedos y así será”. Esto reforzará el comportamiento positivo y el sentimiento de satisfacción.

CORRER O PELEAR

El mecanismo de correr o pelear es una respuesta primitiva al percibir peligro. Ha evolucionado de una base física a una emocional. Miedo y cólera han reemplazado el pelear y correr o escapar.

Cuando algo amenaza tu vida, el mecanismo de correr o pelear se activa y tienes como resultado estrés.

Al activarse el estrés, respiramos más rápido buscando energía, nuestro ritmo cardíaco aumenta y los músculos se tensan anticipando la pelea o el escape. La adrenalina llena nuestra sangre y los niveles de azúcar aumentan para tener aún más energía. El sistema digestivo se apaga para estar listos para la acción.

Repentinamente tienes mucha energía y la debes de disipar de alguna manera. Hoy en día muy pocas veces peleas o corres, reaccionas emocionalmente en ves de optar por una respuesta apropiada. Cómo reaccionas al estrés puede resultar en malos hábitos.

Al momento que sientas estrés, es importante relajarte inmediatamente. Existen muchas técnicas y ejercicios en el Método Silva que te ayudarán a manejar el estrés efectivamente: exhalar después de tomar una respiración profunda, recordar tu lugar ideal donde te puedes relajar y usar la técnica de los 3 Dedos para lograr un control y relajación al instante.

Control de Hábitos

El recordar el sentimiento de satisfacción por la recompensa del nuevo hábito antes de que se realice realmente te animará a mantener el comportamiento positivo.

Encuentra algo que disfrutes como el sentimiento que te genera el mal hábito y úsalo a tu favor.







Puedes alterar la estructura de tu hábito para debilitarlo y que sea más fácil de eliminar ya que no es tan fuerte como antes. Primero debes de encontrar un sustituto.

Seguir repitiendo el comportamiento del mal hábito solo reforzará ese mal comportamiento. En vez de esto, refuerza el comportamiento positivo y el sentimiento de recompensa sustituta.

ACCIONES CONSTRUCTIVAS RESUELVEN PROBLEMAS

Acciones destructivas incluyen malos hábitos. Las personas necesitan comida, líquidos y aire para sobrevivir por lo que es normal que desarrollen hábitos relacionados a estas cosas. El consumo excesivo de comida y drogas puede llevarte a una amplia gama de problemas.

Existen otras formas en el que las personas reaccionan a la energía acumulada por estrés. Algunas personas son propensas a tener accidentes, enfermarse, dolores de cabeza, estar siempre en problemas o discutir. Cualquier cosa que puede sobrecargar tus sentidos puede ser adictivo y puede, potencialmente, adormecer a una persona psicológicamente.

Existen formas más constructivas de lidiar con el estrés y manejar mejor tu vida.

El sentir que tienes el control de tu vida, refuerza tus buenos hábitos. Al usar las técnicas del Método Silva tendrás la confianza para manejar positivamente una variedad de situaciones.



Control de Hábitos

PROGRAMA FACIL: CONTROL DE PESO

Estar informado es un paso positivo hacia el éxito.

- Aprende cual es tu peso ideal para tener una salud óptima.
- Revisa tu historia familiar y descubre los trazos genéticos de tus ancestros.
- ¿Cuál es el peso en el que te sientes mejor, más fuerte, saludable y con energía?
- Reconoce que reducir de peso es un proceso constante y lento. El reducir tu peso controladamente hace que lo puedas mantener y eres una persona más saludable.
- Prueba y estudia dietas nutricionales, de peso y planes alimenticios. Descubre qué es lo que funciona para ti.

Realiza pequeños cambios incrementales a tu dieta, hábitos alimenticios y rutina de ejercicios. Pequeños cambios pueden resultar en 1 kilo menos al mes, pero es 12 kilos al año y lo más probable es que sea una mejora permanente.

No caigas preso de "derrotas" y contratiempos en el manejo de tu programa de control de peso y hábitos. Date el permiso de romper la rutina de vez en cuando. Si tienes algún tropiezo, solo ingresa a tu nivel Alfa, reprográmate y retoma tu camino.

Es el único cuerpo que tienes. Mantén tu meta en mente y continúa respetando y amandote siempre.

Aquí tienes algunas recomendaciones:

- Realiza cambios o alteraciones menores en tus hábitos, como fumar un cigarrillo 1 hora más tarde de lo normal, por esa hora, serás una persona no fumadora. Comienza a pensar que eres un No Fumador.

- Para el control de peso, enfócate en alcanzar un peso saludable paso por paso. Prográmate para reducir, no perder; si pierdes algo, puedes querer encontrarlo de nuevo. Después de reducir algunos kilos, te puedes programar eliminar algunos kilos más.

- Aumenta tu deseo de cambio. Piensa en todos los beneficios que puedes disfrutar al materializarse tus metas.

- Entra a tu nivel y prográmate para neutralizar lo que está causando que tengas el mal hábito. Puede ser que te dijeron que debías de comer todo lo que estaba en tu plato para crecer fuerte y grande. En tu nivel Alfa, inserta un programa saludable. Utiliza la técnica del Espejo de la Mente para lograr esto.

- Puedes programarte para dejar de fumar en 30 días desde el día de hoy. Define el tiempo en el que vas a dejar de fumar. Refuerza esta programación diariamente. El Método Silva tiene una técnica efectiva con una forma simple de hacer un cambio en tu vida.

Los hábitos destructivos absorben nuestra ener-gía y tiempo y nos mantienen alejados de alcanzar nuestro completo potencial. Nos mantienen encerrados en el mundo de sus demandas y limitaciones. El comportamiento positivo nos ayuda a movernos más libremente hacia nuestras metas.



Control de Hábitos: Peso



Cuando deseas reducir tu peso, entra a tu nivel Alfa utilizando el método del 3 al 1 y analiza el problema de peso.

En tu nivel, mentalmente marca o escribe un gran "NO" en letras rojas sobre cada elemento de comida que consideras que está causando el problema.

Prográmate para que el hambre entre comidas desaparezca comiendo una zanahoria, apio, manzana o alguna comida similar. Otra opción también es que tomes 3 respiraciones profundas.

Prográmate para que dejes algo en tu plato de comida, verás que no necesitas toda la comida que has tomado. Prográmate para no comer postre.

Visualízate cómo eres y es tu cuerpo ahora en el Espejo de Marco Azul de la mente. Ahora, en el Espejo de Marco Blanco, sella o estampa en una esquina, cuanto quieres que sea tu peso, y en la otra esquina, la talla de ropa que quieres usar e imagínate con tu peso y talla ideal.

Después, cada vez que pienses en tu peso, siempre visualiza la imagen que creaste de cómo quieres ser en el Espejo de Marco Blanco de la mente.

<u>¿QUIERES SUBIR?</u>

Cuando quieres ganar peso, come la comida que, en tu nivel Alfa, sientes te ayudará a ganar peso. Come lente y saborea cada bocado. Mejora tu sentido del gusto y olfato concentrándote en la comida que estás comiendo.

Utiliza el Espejo de la Mente e imaginate con el peso y talla ideal. Haz esto cada vez que pienses en tu peso.



Control de Hábitos: Fumar



Cuando desees reducir o dejar de fumar, ingresa a tu nivel Alfa, utilizando el método del 3 al 1 y en tu nivel, analiza el problema.

Determina cuando es el momento del día en el que fumas tu primer cigarrillo y prográmate para fumarlo una hora después de lo normal. Cuando hayas alcanzado esto, prográmate para fumarlo una hora más tarde aún. Sigue haciendo estos cambios programándote hasta que fumes algunos cigarrillos al día. Después, solo es cuestión de dejar de fumar completamente.

También puedes programarte para fumar solo un cigarrillo por hora, a la hora. Cuando hayas logrado esto, prográmate para fumar solo en horas pares. Después, solo es cuestión de dejar de fumar completamente.

También puedes programarte para dejar de fumar en 30 días desde el día de tu programación inicial.

Puedes marcar un día en tu calendario, 30 días desde el presente día y decirte que en ese día dejarás de fumar y nunca más fumarás nuevamente en tu vida. Refuerza esta programación estando en tu nivel Alfa y utilizando la técnica del Espejo de la Mente diariamente.

Consejos que te ayudarán en tu programación, en tu nivel Alfa, para dejar de fumar:

- Cambia la marca de cigarrillos frecuentemente
- No inhales el humo del cigarrillo
- Programate para que 3 respiraciones profundas sean suficientes para parar el deseo de fumar.
- Para de fumar por tu familia y seres queridos



Técnica: Vaso de Agua

INFORMACION AYUDA A RESOLVER PROBLEMAS

La técnica del Vaso de Agua se usa cuando necesitas información o guía. Te ayudará cuando tengas que tomar decisiones, encontrar objetos extraviados y para entender las diferentes situaciones por las que pasas en la vida.

Cuando no sabemos la solución a algún problema es porque nos falta alguna información. Al tener la información necesaria, las soluciones y respuestas se vuelven obvias. La ignorancia no nos aleja del dolor, debemos hacer nuestro mejor esfuerzo por buscar información que nos pueda ayudar a resolver nuestros problemas.

En la técnica del Vaso de Agua entras a tu nivel Alfa cerrando tus ojos y levantándolos un poco. Después, debes darte una instrucción específica, esta instrucción es un programa. Es el último pensamiento que tienes antes de ir a dormir y el programa se activa al quedarte dormido. Puedes asumir que la respuesta llegará en cualquier momento siguiente.

HIELO INTERESANTE

El Doctor Masaru Emoto, en su libro Los Mensajes Ocultos en el Agua, muestra imágenes de cristales formados en agua congelada de diferentes fuentes utilizando fotografía de alta velocidad. Encontró que, cuando se mencionan palabras de cariño o una fuerte concentración hacia el agua, inclusive cuando las palabras se escriben en un papel y este toca el vaso, aparecen cristales complejos con forma de copos de nieve, brillantes y coloridos. Por otro lado, cuando se mencionan palabras o pensamientos negativos solo encontró patrones asimétricos y de colores opacos.

El Dr Emoto encontró que el agua tiene la habilidad de copiar y memorizar información. Esto soporta y sustenta la efectividad de la técnica del Vaso de Agua.



POR QUE FUNCIONA LA TÉCNICA

La técnica va más allá. Teniendo en cuenta la forma en la que la técnica es aplicada, científicos creen que el agua está programada para ser un recordatorio a nuestra conciencia para que siga buscando la información necesaria.

La conciencia es perpetua. Puede ser que durante la noche, al entrar y pasar por un ciclo natural de dormir y soñar, nuestra inteligencia escanea nuestras células cerebrales y guarda información en todos los niveles buscando soluciones.

La ciencia ha demostrado recientemente que las personas que realizan sanaciones, en estado Alfa, pueden cambiar las propiedades físicas del agua con sus pensamientos. Cualquier persona tiene este mismo potencial de cambiar las propiedades físicas del agua con el pensamiento. Esto puede hacer del agua un catalizador para recibir y enviar información y una poderosa herramienta para sanar y resolver problemas.



Técnica: Vaso de Agua

Con esta técnica puedes recibir respuestas durante la noche o en la mañana siguiente al recordar lo que soñaste. Aunque puedes recibir respuestas a través de tus sueños, debes de completar la técnica del Vaso de Agua en la mañana siguiente.

Si no recibes una respuesta a la mañana siguiente, espera recibirla de alguna forma durante el día.

OTRAS APLICACIONES

Muchas personas utilizan la técnica del vaso de Agua cuando deben de realizar una tarea en particular, como empezar una nueva dieta o una nueva rutina de ejercicios. La técnica es muy flexible y puede tener muchas aplicaciones. Por ejemplo, puedes usar la técnica en tus interacciones con personas para tomar las decisiones correctas y por ende, tener mejores relaciones con las personas tu alrededor.

En caso de enfermedad, imagínate curándote de esa enfermedad y estás más saludable, mientras que agarras el vaso de agua con ambas manos. Con esto dejas que la energía fluya de tu mano derecha a la izquierda mientras tomas medio vaso de agua y la mitad restante la tomas a la mañana siguiente al despertar.

Imagina el agua entrando a tu cuerpo y direcciónala a la zona de tu cuerpo que requiere sanación. Imagina tu cuerpo bien y en perfecta salud.

Crea la costumbre de usar la técnica del Vaso de Agua todas las noches. Cuando tengas la información que necesitas, utiliza la técnica del Espejo de la Mente para ayudarte a alcanzar tus metas.

EJERCICIO: VASO DE AGUA

La técnica del vaso de Agua es para resolver problemas y alcanzar tus metas.

En la noche, antes de irte a dormir llena un vaso con agua. Mientras estas tomando la mitad del agua, cierra tus ojos, orientalos un poco más arriba del horizonte y di mentalmente: ”Esto es todo lo que necesito hacer para encontrar la solución al problema que tengo en mente”.

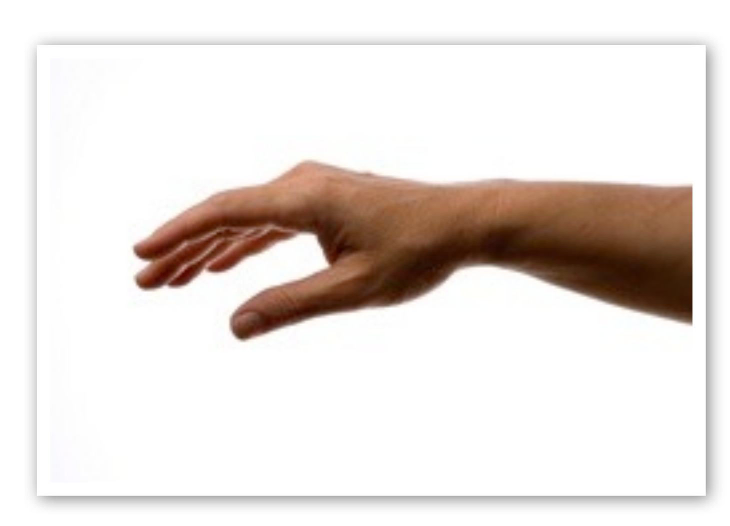
Deja cerca de tu cama el medio vaso de agua que queda y anda a dormir.

En la mañana al despertarte, toma la mitad restante del vaso de agua, cierra tus ojos, orientalos un poco más arriba del horizonte y di mentalmente: ”Esto es todo lo que necesito para encontrar la solución al problema que tengo en mente”.

Con esta programación, puedes despertar en la mitad de la noche o a la mañana siguiente recordando lo que soñaste y la información que necesitas para resolver el problema.

Con esta técnica, no necesitas usar el método del 3 al 1, entras al nivel alfa automáticamente al cerrar los ojos y orientarlos un poco más arriba del horizonte mientras bebes el agua.

Técnica: Levitación de Mano



La Levitación de Mano te ayuda a entrar a nivel Teta por ti solo. Te da acceso a condiciones problemáticas que pueden ser resultado de experiencias de niño y tu cerebro estuvo funcionando principalmente en el nivel Teta. Al ingresar a una condición problemática en nivel Teta podrás corregirla estando en Alfa.

Algunos problemas son más accesibles desde Alfa y otros desde Teta. Si recibes avisos de un problema en nivel Teta, tu cerebro se acelerará automáticamente para corregirlo en estado Alfa.

Estando en nivel, analiza estos avisos que recibiste de algún problema y descubre el rol que tuvo en tu vida y cómo ha influenciado al problema. ¿Cuáles son los pensamientos, creencias y actitudes que han resultado de tener este problema? ¿Cuales son los cambios que puedes hacer para mejorar la calidad de tu vida?

Utiliza el Espejo de la Mente para crear un futuro más interesante que te impulsará hacia una vida diseñada por ti.

PRACTICA ENTRAR A NIVEL TETA

Puedes establecer puntos de referencia al ingresar al nivel Teta por tu cuenta ayudándote a ingresar a este nivel más rápido y fácil con cada intento. Esto es lo que haces al practicar la técnica de Levitación de Mano, aumentando tu dominio sobre el nivel Teta.

Para realizar la técnica de Levitación de Mano correctamente, debes realizar el movimiento de levantar tu mano. Esto no causa que entres el nivel Teta pero el levantar automáticamente tu mano es un indicador de que has entrado al nivel Teta.

Puede tomar 90 minutos o más a una persona sin entrenamiento del Método Silva el entrar al nivel Teta con otras técnicas de Levitación de Mano. Al programar la técnica de Levitación de Mano del Método Silva, puedes entrar al nivel Teta en cuestión de minutos.

Te recomiendo que practiques la técnica de Levitación de Mano por lo menos una vez al mes para asegurar que tengas éxito con la técnica. También sirve para desarrollar el sentimiento de Expectativa, muy importante para las programaciones.





Ejercicio: Levitación de Mano



La técnica de Levitación de Mano es una técnica que puedes practicar para resolver problemas y recomendamos que realices esta técnica cuando tengas el tiempo suficiente.

Para iniciar, debes toma asiento en una silla cómoda con el torso derecho y ambas manos apoyadas naturalmente sobre tus muslos, con las palmas hacia abajo y concéntrate en tu mano más fuerte. Enfoca tu vista en esa mano.

Haz que tu mano se sienta sensible, muy sensible. Haz que uno de tus dedos se mueva, haz que tus dedos se separen y que tu mano empiece a levantarse de tu muslo.

Deja que tu mano se levante en dirección de tu rostro.

Siente tu brazo muy liviano mientras que tu mano se cerca, cada vez más cerca a tu rostro. Sentirás como si un globo está levantando tu mano.

Deja que tu brazo y mano se sientan cada vez más livianos mientras sigues levantando tu mano con la fuerza de tu mente.

Cuando tu mano toque tu rostro, cierra tus ojos, toma una respiración profunda y mientras que estás exhalando, regresa tu mano al primer momento sobre tus muslos.

Puedes usar la técnica de Levitación de Mano para entrar niveles más profundos de programación pero recuerda que cada vez que practiques la técnica de Levitación de Mano, entrarás a niveles más profundos cada vez más fácil y rápido.



Técnica: Guante de Anestesia

El usar la técnica de Levitación de Mano para entrar al nivel Teta crea un ambiente ideal para programar la técnica del Guante de Anestesia. Este ejercicio consiste en varios pasos.

Cuando aprendas a crear la sensación de anestesia estando en tu nivel, estarás preparado para afrontar emergencias que se te presenten.





El primer paso es desarrollar la sensación de anestesia poniendo tu mano en un contenedor imaginario con agua fría con hielo. Aumenta el sentimiento de frío con tu imaginación para alcanzar el sentimiento de Guante de Anestesia.

El segundo paso es transferir esa anestesia a tu otra mano y después al resto de tu cuerpo. Finalmente puedes remover cualquier molestia diciendo simplemente “desaparece”.

Aun cuando no hayas desarrollado completamente la técnica, puede funcionar en una emergencia. El sentimiento de urgencia y necesidad de parar o remover el dolor y hemorragia son suficiente energía para hacer que la técnica sea efectiva.

La técnica del Guante de Anestesia esta diseñada para ser usada en un accidente. Aplica la técnica y asegurate de buscar atención médica profesional lo antes posible.



Técnica: Guante de Anestesia

La técnica del Guante de Anestesia es una fórmula mental que puedes practicar para desarrollar el control del dolor fisiológico y, en determinados casos detener las hemorragias.

Guante de Anestesia es el desarrollo de una sensación distinta de la habitual y que generalmente se percibe en la mano menos fuerte. Esa sensación podrá presentarse como enfriamiento de la mano, hormigueos, vibración, adormecimiento, como si estuviera dentro de un guante grueso, como si fuera de madera o de metal, o como si no tuvieras mano. Cualquier sensación diferente de la habitual, de lo normal, deberías considerarse como Guante de Anestesia.

Mientras que estás en tu nivel, imagina que estás introduciendo tu mano más fuerte en un balde con agua bastante caliente. Recuerda alguna ocasión en que hayas tenido la mano en agua caliente y desarrolla la sensación de calor. Siente que tu mano transpira y que se pone cada vez más y más caliente. Luego saca la mano y ponla sobre tu muslo.

Ahora imaginate introduciendo tu mano menos fuerte en un balde con agua helada con bastante hielo. Recuerda alguna ocasión en que hayas tenido la mano dentro de agua helada. Reproduce esa sensación en tu mano. Con esto inicias los efectos del Guante de Anestesia.

Ahora, pon tu mano sobre tu muslo y siente con tu otra mano si está más fría o insensible.

Con práctica aprenderás a desarrollar las sensaciones deseadas que generan el Guante de Anestesia. Termina frotando tus manos 3 veces, desde la muñeca hacia los dedos trayendo de vuelta la sensibilidad normal.

Cuando aprendas a desarrollar el Guante de Anestesia y estés satisfecho con los resultados, puedes practicar transferir la anestesia a otras partes de tu cuerpo. Primero debes de practicar transferir la anestesia de una mano a la otra poniendo la mano con el Guante de Anestesia sobre la otra por unos segundos y prueba si la otra mano se encuentra anestesiada.

Cuando logres realizar esto, puedes practicar transferir la anestesia de la otra mano a cualquier otra parte de tu cuerpo. Esto se realiza poniendo cualquier mano sobre la parte del cuerpo que deseas anestesiar y dejandola ahí por unos segundos. Finalmente, puedes aprender a programarte para concentrarte mentalmente en cualquier molestia y decir la palabra “desaparece” y la molestia se habrá ido.

Para corregir problemas de salud, debes aplicar esta técnica siempre informando a tu médico o con ayuda profesional.





¡ OUCH !

El dolor, como otras sensaciones físicas, son parte del sistema nervioso de nuestro cuerpo que lleva información al cerebro. El cerebro procesará la información y escogerá que acción tomar.

El dolor es una forma de información y es parte del sistema de defensa del cuerpo. El dolor acciona estrategias mentales para resolver problemas y terminar con la experiencia de dolor e incentiva el aprendizaje buscando evitar que se repita la situación.

Las señales de dolor se transmiten por químicos que crean pequeñas explosiones de corriente eléctrica que van de célula a célula. Para que la corriente eléctrica pase de una célula a otra, la primera debe segregar un transmisor químico que busca receptores específicos en las células cercanas. Algunos neurotransmisores excitan la otra célula produciendo una corriente eléctrica. Otras células inhiben la segunda célula buscando prevenir que genere una señal. Esto es la base de la Teoría de Control de Puertas.

La Teoría de Control de Puertas expone que existe un mecanismo de puertas dentro de la espina dorsal que se abre y cierra dependiendo de los mensajes que recibe.

Las células con la función de cerrar las puertas son grandes neuronas que se estimulan al tocar tu piel sin dolor o por instrucción de células del cerebro que activan una vía para bloquear el dolor. Por esto, el cerebro no sólo recibe información de dolor, sino que puede influenciar la información recibida y decidir si es importante para registrarlo.

De acuerdo a la Teoría de Control de Puertas del Dolor, nuestros pensamientos, creencias y emociones pueden afectar la intensidad de dolor que podemos sentir de una sensación física.

Por ejemplo, si lo que estás haciendo o pensando es más importante que el dolor que sientes, el cerebro no aceptará el dolor. Por otro lado, si tienes un accidente leve, como que alguien que no te gusta te pise el pie, el dolor será mucho más severo de lo que es realmente.

Esta teoría explica comportamientos del día a día. El rascar o sobar excita solo los nervios que son sensibles al tacto y presión que pueden suprimir los receptores de dolor. Algunos comportamientos pueden activar el Sistema de Control de Dolor, como es una hazaña heroica o ayudar a una persona que lo necesita.

LA ATENCION AL DOLOR

Es peor prestar atención al dolor, al concentrarte en el dolor, le dices a tu cerebro que el dolor es importante. Si tienes miedo al dolor, tu cerebro estará pendiente y te reportará a la más mínima sensación de dolor y sentirás más dolor del que realmente es. Algunas emociones pueden influenciar el dolor. Emociones tristes pueden hacer el dolor peor mientras que emociones que exigen tu atención disminuyen la sensación de dolor.

CAMBIA TU ENFOQUE

Muchas personas que han sufrido dolor han encontrado que el dolor es mayor cuando te sientes deprimido o desesperado, abriendo las puertas del dolor. El dolor no es tan importante cuando estas personas están enfocadas en hacer cosas que demandan su atención o se divierten haciendolas. A pesar de que la causa física del dolor sea la misma, la percepción del dolor es muy diferente.

Investigadores encontraron que las moléculas de la Morfina encaja en los receptores de algunas neuronas del cerebro y la espina dorsal. El cuerpo humano produce muchos químicos naturales para neutralizar el dolor que se encuentran en la espina dorsal que son mucho más fuertes que lo que puede producir la industria farmacéutica en el momento.



Proyección Efectiva Sensorial



La definición original de PES es “Percepción Extra Sensorial”, pero investigaciones científicas has probado que esta definición no es certera. La actividad intuitiva no es un sentido extra. Es un sentido base, algo que todos tenemos pero no todos han logrado desarrollar y usarlo conscientemente.

Las actividades intuitivas se desarrollan especialmente durante las actividades de onda cerebrales lentas. Muchas personas experimentan sueños con mensajes; ellos sueñan con algo y luego de un corto tiempo, esto sucede.

Al estar despierto, las ondas cerebrales ingresan al estado Alfa por breves periodos, solo algunos microsegundos, aproximadamente treinta veces por minuto. Es por esto que es posible que una persona tenga imágenes o momentos de intuición, pensamiento creativo, percepción o conciencia.

FUNCION NATURAL

Existe una gran posibilidad de que hayas experimentado momentos de intuición naturalmente, sin entrenamiento para desarrollar esta facultad.

Por esto, mantenemos las iniciales familiares de PES, pero hemos cambiado el significado a Proyección Efectiva Sensorial. En el Método Silva, empezarás a desarrollar la habilidad de usar tus sentidos subjetivos para percibir información a conciencia y más efectivamente. Además, proyectarás estos sentidos para buscar información que puedes aplicar a resolver problemas.

Puedes acceder toda información si estas sintonizado con ella. Puedes proyectar tu mente, que es el sentido maestro de la conciencia humana, para estar atento a la información disponible.

Cuando logres detectar la información, necesitas poder interpretarla y colocarla de una forma que te sea familiar para que puedas usarla en el mundo físico. Puedes convertir esta información en imágenes, sonidos, palabras, sabores, aromas e inclusive sentimientos.

APRENDE A ENCONTRAR INFORMACION

Cuando realizas proyecciones mentales, experimentas y describes de manera subjetiva, la apariencia, cantidad de luz, temperatura, olor, sonido y la forma en la se siente algo. Realizar movimientos con tus manos físicas ayuda mucho, ya que sirve como un mecanismo para integrar las realidades objetivas y subjetivas.



Proyeccion Efectiva Sensorial

El crear una imagen que exprese lo que estas sintiendo te ayuda a enfocar tu mente en ese objeto y te sintonizas mejor.

Con este entrenamiento, encontrarás mayor libertad y ganarás una amplia claridad. Descubrirás que toda la información está disponible esperando por ti. Ahora debes de entrenarte para aprender a interpretarla y discernir que información aplica para resolver un problema en particular.

EL PODER DE TU MENTE

Como cuando proyectas tu vista a lo largo de una habitación para percibir o ver algo, también puedes proyectar tus sentidos subjetivos con tu mente en el momento que necesites información para ayudarte a corregir un problema.

Cuando empieces a reconocer el poder de tu mente, reconocerás la existencia de una realidad subjetiva. La realidad subjetiva es real y tangible al igual que sabemos que las proyecciones mentales son posibles.

SOLUCION TOTAL

En el primer módulo del Método Silva aprendiste a encontrar tu estado interno ideal, que te ayuda a encontrar y corregir áreas de tu vida que requieren mejora y abre la puerta a un descubrimiento personal.

En los siguientes módulos del Método Silva, descubriste que eres mucho más que tu ser físico, que tus partes intangibles pueden ser moldeadas para la creación de una mejor persona y un mejor mundo.

Lo que has aprendido es una poderosa combinación de habilidades. Con práctica, puedes desarrollar tus habilidades, proyectar tus sentidos a cualquier lugar y dimensión, recolectar información, crear soluciones y corregir problemas. Al hacer esto, puedes ayudar a convertir nuestro mundo en un mejor lugar donde vivir.

PUNTOS DE REFERENCIA

Aprender cómo funcionar en el mundo espiritual es muy parecido al que usas en el mundo físico. Debes de establecer puntos de referencia o indicadores utilizando tus facultades para discernir la información que percibes y convertirla en algo que puedes usar.

Los puntos de referencia priorizan la información que has recabado, este es un proceso educacional y mientras más puntos de referencia puedas tener, tu habilidad de resolver problemas crecerá.

Al entender cómo utilizar tus puntos de referencia no habrá problema que no puedas resolver, ya sea en el pasado, presente o futuro.

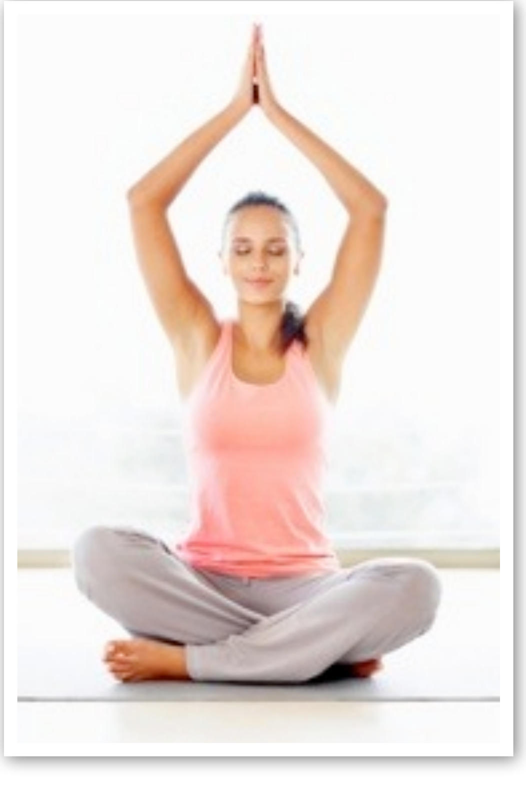
Muchas personas tienen limitaciones porque escogen experimentar solo su realidad física, a pesar de que naturalmente somos más espirituales que físicos. Al no reconocer esto, nos alejamos de nuestra verdadera naturaleza.



Laboratorio y Consejeros

Esta parte del Método Silva demuestra la genialidad de José Silva y representa lo importante y valioso que es su investigación y programa para el mundo. En esta parte entrarás en contacto con tu genio potencial usando una rutina controlada.

Para entrar a tu nivel de Laboratorio debes de sintonizarte con tu dimensión creativa, donde podrás generar un ambiente que facilitará el flujo de información y el resolver problemas.



Tus Consejeros representan tu conciencia y también son tu enlace hacia todo lo que existe. Te guiarán para tomar de-cisiones y desarrollar soluciones creativas.

DESPIERTA EL GENIO EN TI

Tu tomarás las cualidades que asignes a tus Consejeros. Si crees que tus Consejeros son genios, entonces tu actuarás como un genio en la dimensión subjetiva. Los Consejeros no harán el trabajo por ti, ellos te asistirán o ayudarán a aprender y evolucionar.

¿Deberías de cambiar a tus Consejeros? No. Todos los Consejeros te dan la misma información. Al creer que están en lo correcto, entonces tú estas en lo correcto. Cuando pienses que ellos se están equivocando, tu te equivocarás.

Con tu Laboratorio y Consejeros tendrás toda la ayuda que necesitas para corregir problemas. Incluso las más ilógicas soluciones pueden ser aplicadas en el nivel subjetivo para resolver problemas. No puedes herir a nadie en esta dimensión.

RUTINA PARA INGRESAR A TU LABORATORIO

Para entrar a tu Laboratorio debes de ingresar primero a tu Plano Básico o Nivel Alfa usando el método del 3 al 1. Al estar en el nivel Alfa, cuenta del 10 al 1 para ingresar a la dimensión creativa don-de encontrarás tu Laboratorio.

Al estar en tu Laboratorio, saluda a tus Consejeros y di unas palabras de bienvenida con ellos. Ya estás listo para trabajar en tu Laboratorio.

Al terminar de trabajar en tu Laboratorio, agradece a tus Consejeros y di unas palabras de cierre con ellos. Sal de tu nivel con la inversa del mismo método que utilizaste para ingresar: cuenta del 1 al 10 y luego del 1 al 3. A la cuenta de 3, truena tus dedos, abre los ojos y di “Bien despierto, con buena salud y mejor y mejor”

Si deseas irte a dormir luego de terminar en tu Laboratorio, solo agradece a tus Consejeros, di unas palabras de cierre con ellos y entra el estado de sueño.

Utiliza tu Laboratorio y a tus Consejeros regularmente.



Laboratorio y Consejeros

DESCRIBE TU LABORATORIO Y CONSEJEROS

LABORATORIO

____

____

____

____

____

____

____

CONSEJERO MASCULINO

- Nombre: ________________________________
- Edad: __________________________________
- Nacionalidad: ___________________________
- Otros: __________________________________

____

CONSEJERO FEMENINO

- Nombre: ________________________________
- Edad: __________________________________
- Nacionalidad: ___________________________
- Otros: __________________________________

____

ORIGEN: LABORATORIO Y CONSEJEROS

Durante las investigaciones de José Silva, él descubrió que las personas se sienten más cómodas en la dimensión subjetiva que en ambientes familiares en la dimensión física. De aquí se desarrolló el concepto del Laboratorio que incluía todos los muebles y herramientas necesarias para resolver problemas.

Los consejeros nacieron de la necesidad de los entrevistados de sentirse protegidos. Una niña, entrevistada por José Silva, se asustó ya que se sintió sola en el laboratorio y el Sr. Silva le pidió que creara un amigo, la imagen de un hombre que siempre estará ahí para darle apoyo, consejo, hacerla sentir segura no importa las circunstancias. Este consejero actuó como guía y la ayudó a corregir problemas.

Un día, mientras que realizaba proyecciones mentales, la niña sintió mas apropiado tener la imagen de una asistente mujer, y así se introdujo a la consejera femenina.

Tus consejeros son muy personales. Algunas personas escogen a sus consejeros conscientemente, seleccionando personas con cualidades que admiran. Otras dejan que su subconsciente decida.

Tus consejeros son tus creaciones. Son el puente entre los mundos subjetivos y objetivos.



Técnica: Estudio en Casos

El Estudio en Casos es una técnica para establecer puntos de referencia y corregir problemas.

Dentro de ti se encuentra todo lo necesario para corregir cualquier problema que detectes y hacer frente a cualquier situación que afrontes. Puedes hacerlo solo si estas dispuesto a trabajar en ello y usar las herramientas y talentos que posees.

La información siempre estará disponible para ti, especialmente cuando lo necesites. Debes poder reconocerla y convertirla en algo que puedas utilizar para corregir problemas y dar soluciones. Cuando detectas un problema, tu puedes solucionarlo.

El Estudio en Casos te provee con habilidades para filtrar señales que no necesitas. Serás un persona mas consciente de tu alrededor, las vivencias que tengas y la información que recibas. Algunas son muy precisas y otras vendrán de tus propios pensamientos. Con práctica, aprenderás a diferenciarlas y podrás reconocer cuando has detectado la información correcta.

Establece el hábito de Estudiar en Casos con cada uno de los integrantes de tu familia cada noche. Cuando detectes algún posible problema, corrígelo.

Estudiar en Casos es uno de los servicios más desinteresados que puedes hacer. Al mismo tiempo, es una de las mejores cosas que puedes hacer para ayudarte.

Recuerda que todos los ejercicios y técnicas del Método Silva son metas de por si. Al reconocer el potencial de tu verdadera naturaleza, te sentirás empoderado o fortalecido y sabrás que tienes todas las capacidades para sobresalir en todas las áreas de tu vida.

EXPLORACIÓN EFECTIVA

Utiliza tus manos para imaginar formas, tamaños, pesos, texturas, distancia y temperatura.

Para aumentar la iluminación, cantidad, tamaño de algo, solo truena los dedos de tu mano derecha y espera que el cambio suceda.

Para reducir o regresar algo a su estado original, truena los dedos de tu mano izquierda y espera que el cambio suceda.

Para ir hacia adelante o atrás en el tiempo utiliza tu mecanismo de tiempo. Imagina un reloj en la palma de tu mano izquierda, y mueve las manecillas en sentido del reloj para ir hacia el futuro o en contra del sentido del reloj para ir al pasado. Asigna una unidad específica de tiempo a cada vuelta del reloj: una hora, día, semana, mes, año.

Para sintonizarte con otra persona, lugar, tiempo o cosa, cuenta lentamente del 10 al 1. Mientras vas contando y acercandote al 1, siente como te vas acercando. Realiza la conexión al contar 1.



EL DILEMA DE LAS VACAS

Algunas veces el resolver problemas con herramientas subjetivas es diferente que resolverlas con herramientas objetivas. Esto lo puedes apreciar en la historia de un hombre que murió y dejó 11 vacas, En su testamento, dejó las instrucciones de cómo dividir las vacas entre sus 3 hijos: el hijo mayor recibiría la mitad de las vacas, el segundo hijo 1/4 de las vacas y el más joven 1/6 de las vacas. El testamento contaba con la estricta condición de que ninguna vaca sería sacrificada. Desafortunadamente, la división de las vacas resultaba en 5 1/2 vacas para el mayor, 2 3/4 para el segundo y 1 5/6 para el mas joven.

Al darse cuenta de este problema, los hijos fueron a un hombre sabio por ayuda y consejo. Después de meditar en el asunto, el hombre dijo a los hijos que resolvería el problema tomando prestado 1 vaca imaginaria de la dimensión espiritual sumando un total de 12 vacas. Procedió a dividir las vacas de acuerdo al testamento. El hijo mayor heredó 6 vacas, el segundo 3 vacas y el menor 2 vacas, teniendo un total de 11 vacas. Con esto ninguna vaca fue sacrificada y al resolver el problema, la vaca imaginaria fue regresada al mundo que pertenece.

Como en el dilema de las vacas, tu mente, al estar equipada con herramientas subjetivas, puede buscar esos puntos de referencia y ser consciente de información que puede ser aplicada creativamente para resolver problemas de toda clase.

CLARIVIDENCIA

Clarividencia se refiere a sensaciones psíquicas en general, pero hay varias formas de sensaciones.

Clarividencia significa visión clara. Personas visuales experimentan la información a través de imágenes.

Clarisensación significa sensación clara. Personas kinestéticas utilizan la información a través del tacto.

Clariaudición significa audición clara. Personas auditivas registran información mediante una voz interna.

De ser posible, es mejor utilizar los 3 modos de sentir información. Esto te dará una experiencia mas completa y exacta que la habilidad de establecer puntos adicionales de referencia.

Muchas personas experimentan información favoreciendo el mismo sentido objetiva y subjetivamente. Por ejemplo:

Una persona que compra un carro usado que es principalmente visual, utilizará su vista para detectar problemas en el auto. Si todo se ve bien para la persona visual entonces le gustará el carro.

La persona auditiva escuchará el motor encendido y lo evaluará como aceptable.

La persona kinestética buscará imperfecciones tocando el capó del carro para sentir el motor encendido y sentándose en los asientos. Si todo se siente bien, entonces la persona kinestética aprobará el carro.



Recomendaciones

LA IMPORTANCIA DE PRACTICAR

Muchos estudiantes del Método Silva piensan que solo es importante entrar a nivel y aplicar las técnicas del Método Silva cuando tienen un problema serio que resolver. Existe un mejor método.

Te sugerimos que practiques regularmente, inclusive cuanto todo está perfectamente en tu vida. Al familiarizarte y ganar experiencia con el Método Silva, disfrutarás grandes recompensas. Estarás más relajado, seguro y listo para usar las técnicas con convicción y las evidencias que si funcionan.

¿POR QUE DECIMOS ESO?

Al afrontar una emergencia, experimentas estrés y ansiedad. Empiezas a cuestionar todo lo que haces: ¿Estoy haciendo esto bien? ¿Es este el sentimiento correcto? ¿Esta técnica está funcionando para mi?

Si has estado practicando diariamente estarás preparado para manejar todas las situaciones y estar más relajado.

La práctica desarrolla tu sensibilidad y habilidad para reconocer las diferencias entre fantasía y hechos en la dimensión subjetiva.

Como un niño que aprende a caminar, debes seguir practicando, aprender hasta donde puedes llegar antes de perder el equilibrio. Mientras más practiques, estirarás tus límites y tu capacidad crecerá logrando alcanzar la vida que deseas.

RECONOCE EL EXITO

Reconoce y celebra tus éxitos, no importa que pequeños parezcan, es una parte importante para desarrollar un fuerte sistema de creencias. Reconocer tus éxitos te hará una persona más positiva. Después de terminar cada ejercicio realiza una nota mental de cómo tu habilidad de pensamiento se ha expandido y honra tus facultades. Las técnicas han sido desarrolladas en orden progresivo para mejorar y aumentar gradualmente tu sistema de creencias. Al final solo depende de ti el reconocer el éxito que alcances y aplicarlo en el diseño de tu vida.




EL
METODO SILVA


TUS
RESULTADOS...



Lista de Prácticas

EJERCICIOS	DIAS	RESULTADOS
Relajación	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
Control: Dormir	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
El Reloj	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
Control: Estar Despierto	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
Control: Los Sueños	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
Control: Dolor de Cabeza	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
La Pantalla Mental	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
Tres Dedos	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
Espejo de la Mente	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
Control Hábitos: Peso	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
Control Hábitos: Fumar	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
El Vaso de Agua	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
Levitar la Mano	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
Guante de Anestesia	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
Proyección Mental	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________
Trabajar en Casos	_____ _____ _____ _____ _____	________________________________



Lista de Exitos

EJERCICIO	DIA	RESULTADOS



¡FELICITACIONES!

Ahora eres un Graduado del Método Silva de Vida



Sigamos en Contacto



Comparte tu opinión, tus avances o tus dudas. Encuentra Apoyo y brinda aliento. Ingresa a nuestra Comunidad

Estamos aquí para ayudarte...
¿Tienes dudas, preguntas o alguna consulta? escríbenos a
soporte@metodoSilvadevida.com





Visita nuestro blog para conocer más del Método Silva, Meditación y mucho más
http://www.metodoSilvadevida.com/blog

Cuéntanos tus experiencias, logros y tu apreciación del curso, escríbenos a
soporte@metodoSilvadevida.com





METODO Silva DE VIDA

- Manual de Referencia -

PO Box 2249 Lared TX, US
Toll-Free 1-800-545-6463 Internacional: 1-956-722-6391
www.MetodoSilvaDeVida.com